Revista del Consumidor

10 Consejos de salud sobre la
DESNUTRICIÓN INFANTIL

GUÍA DE COMPRAS
Calentadores solares

Estudio de Calidad
PLANCHAS A TODO VAPOR

Educación para el Consumo
SACA UN 10 EN LAS CASAS DE EMPEÑO

00479
7 503021 754318
ENERO DE 2017
Núm. 479
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de enero de 2017

40 ANIVERSARIO

Así festejamos
LOS PRIMEROS 40 AÑOS
de procurar
LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Revista del
Consumidor

Ernesto Nemer Alvarez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Luis Ángel Jiménez Huerta
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Montserrat Bustos Cardona
Coordinadora Editorial

Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas
Reporteras

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña
Ilustración

Enrique Arechavala
José Rodríguez
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Essa Borquez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Alberto Rojas Eguiluz
Mayeli Mariscal Suárez
Carolina Torres
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, México, Ciudad de México, C.P. 06280. Distribución nacional por Ibermex Distribuidora S.A. de C.V.: Prolongación 16 de Septiembre 4, Interior 2, Col. Barrio Nativitas, Tultitlán, Estado de México. Editor responsable: Raúl Curiel. Tiraje: 41,550 ejemplares.

"Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién"

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*

Tu auto es motivo de una Alerta Rápida

8 | *Guía de compra*

Calentadores solares

10 | *De temporada*

Cebolla

12 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

14 | *Economía digital*

Tu destino en la palma de tu mano

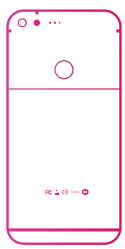
32 | *Estudio de Calidad*

PLANCHAS A TODO VAPOR

En el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** nos dimos a la tarea de analizar la calidad, desempeño y características de las principales marcas y **modelos de planchas eléctricas de uso doméstico que se encuentran a la venta en el mercado nacional.** Pero no sólo nos fijamos en cuáles son eficientes a la hora de eliminar las arrugas de la ropa, sino también en otros atributos que hay que tomar en cuenta al adquirir este electrodoméstico.

16 | *Entre Bits y Bytes*

SEGURIDAD EN PRODUCTOS ELECTRÓNICOS



19 | *Tendencias*

44 | *El laboratorio Profeco presenta*

Las moléculas del jabón tienen una parte de la estructura química que es afín al agua y otra a las grasas, es por ello que éstas tienden a unirse a la vez a una partícula de agua y a una de grasa, formando gotas de grasa cubiertas por muchas moléculas de jabón, las cuales se dispersan en el agua de lavado formando una emulsión; de esta manera, se elimina grasa y suciedad en el proceso de lavado.

24 | *¡Cuida tu economía!*

Saca un 10 en las casas de empeño

26 | *Brújula de compra*

28 | *Radiografía*

Enero me gustó para mudarme

55 | *Numeralia*

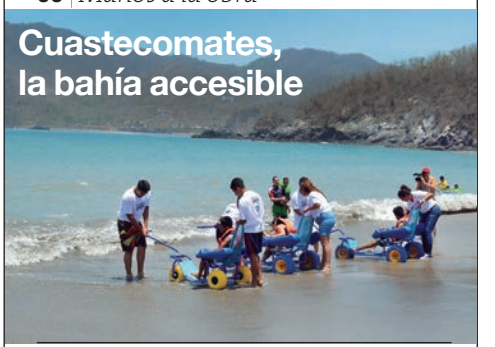
Gastos hormiga

54 | *Tecnología doméstica*

HUERTO URBANO

53 | *Manos a la obra*

Cuastecomates, la bahía accesible



52 | *Léxico consumidor*

LO QUE DEBES SABER ANTES DE EMPEÑAR

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

amexgas

Decálogo de los derechos del consumidor en gas LP

El consumidor tiene derecho a:

1. Que se respete el precio por litro o kilo establecido.
2. Recibir cilindros con sello de garantía, que aseguren que su contenido no ha sido alterado desde su llenado.
3. Que el precio del litro o kilo esté visible en el vehículo repartidor de cilindros o autotanque.
4. Que los vehículos repartidores de cilindros y autotanques tengan información sobre advertencias y recomendaciones para prevenir fugas y accidentes, así como teléfonos de emergencia y de atención a quejas.
5. Ser informado sobre la forma de pago y obtener comprobante, recibo o factura de la compra por parte del distribuidor con los datos de identificación del proveedor o distribuidor, donde consten los datos especificos de la compra.
6. Recibir un cilindro que no presente fugas, golpes, abolladuras o tenga reparación con soldadura en la sección cilíndrica y/o casquete y que mantenga su verticalidad, para prevenir accidentes.
7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra del cilindro o de la carga del tanque estacionario.
8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los distribuidores respecto del peso y la cantidad del cilindro, o el llenado del tanque estacionario.
9. Recibir los kilos o litros correspondientes al monto total a pagar.
10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor o al correo denunciaprofeco@profeco.gob.mx; es importante que tengas a la mano los datos de identificación de los vehículos distribuidores de cilindros y de los autotanques, indicando nombre de la empresa comercializadora, domicilio o localidad, municipio y entidad federativa, placas y número económico del vehículo distribuidor.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

www.gob.mx/profeco

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Como consumidor de COMBUSTIBLES (gasolina y diésel) tienes los siguientes derechos

1. Que se respete el precio por litro establecido.
2. Que te despachen con bombas debidamente calibradas.
3. Que el precio esté visible y claro, antes de despacharte el combustible.
4. Tener a la vista, de manera clara y explícita, el volumen de venta y el precio total a pagar señalado en la carátula de la bomba despachadora.
5. Ser informado claramente sobre las formas de pago y obtener comprobante, recibo o factura donde consten los datos de la compra.
6. Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para que el manejo de combustibles no ponga en riesgo tu integridad física.
7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra de combustibles.
8. No ser objeto de condicionamiento, negativa de venta o atención por parte de los empleados de la gasolinera ni en la adquisición de otros productos y cantidades específicas.
9. Recibir la cantidad completa solicitada, es decir que te den litros de a litro.
10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor, proporcionando el número de identificación de la gasolinera localizado en el anuncio elevado.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al
Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

ProfecoOficial
@Profeco

Tu auto es motivo de una Alerta Rápida

Todo marcha sobre ruedas, hasta que un día tu vehículo representa un riesgo de seguridad para ti, los pasajeros que te acompañan y otros automovilistas. Cuando esto sucede, el modelo es sujeto de una Alerta Rápida. Conoce qué debes hacer ante esta notificación.

¿Qué es una Alerta Rápida de la industria automotriz?

> **Una Alerta Rápida** es emitida cuando una armadora o autoridad competente, como la Profeco, determina que un vehículo o parte de su equipo (asientos, neumáticos, motor, entre otros) atenta contra la integridad de los usuarios o no cumple con las normas mínimas de seguridad. En este caso, el proveedor, persona física o moral, en términos del Código Civil Federal, está obligado a reparar el problema sin que represente costo alguno para los consumidores afectados.

Cuando tu vehículo es sujeto de una Alerta Rápida es porque se ha identificado un defecto de seguridad que podría manifestarse en tu unidad. Por tal motivo, la Profeco monitorea cada Alerta Rápida para asegurar que los consumidores propietarios reciban soluciones seguras, gratuitas y efectivas por parte de los proveedores, conforme a la Ley Federal de Protección al Consumidor y ordenamientos jurídicos aplicables.

¿Cómo enterarte si hay una Alerta Rápida?

> Si registraste tu vehículo con la armadora, te notificarán que tu automóvil requiere de una acción de servicio, mediante una llamada telefónica, correo electrónico o certificado. Es muy importante que la armadora cuente con tus datos actualizados del registro de tu auto, así como tus datos de contacto.

> **Adicionalmente, puedes solicitar información** al Departamento de Alerta Rápida de Profeco, escribiendo al correo rar@profeco.gob.mx e incluyendo los siguientes datos:

1> Nombre del propietario
2> Número de Identificación Vehicular (NIV)
3> Antigüedad con la unidad
4> Breve reporte de fallas presentadas
5> Datos de contacto, como teléfono y correo electrónico, entre otros.

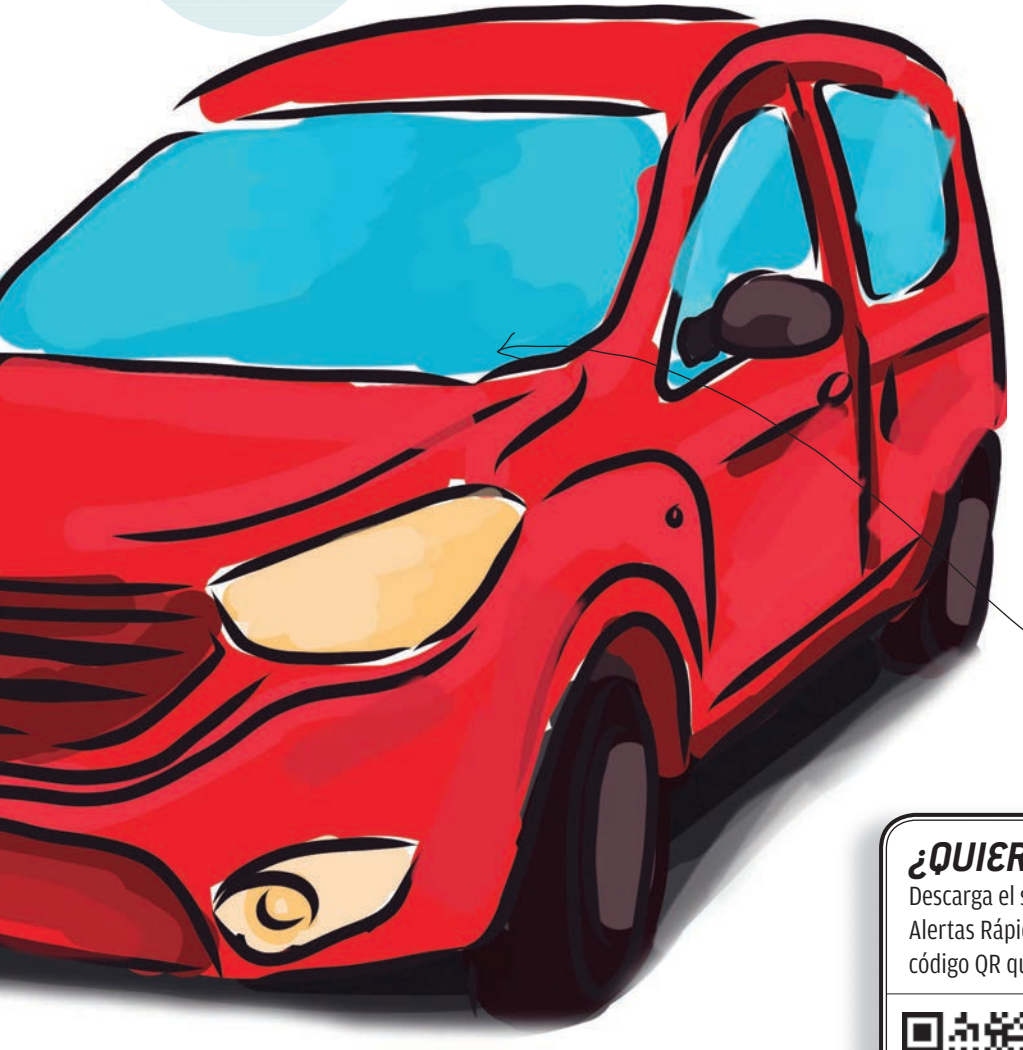
Si recibes una notificación

1. Sigue las instrucciones provisionales de seguridad que se te proporcionarán.

2. Ten a la mano el Número de Identificación Vehicular (NIV)* y contacta inmediatamente a tu distribuidor autorizado, o el más cercano.

3. Una vez confirmada la alerta, haz una cita con el distribuidor para que revise tu automóvil y, en su caso, aplique las acciones de servicio necesarias de manera gratuita, es decir, mano de obra y refacciones.

4. Si el distribuidor autorizado se niega a reparar tu vehículo, notifica de inmediato a la armadora por medio de su Centro de Atención a Clientes. Si no recibes la atención necesaria, acude a la delegación de la Profeco más cercana a tu domicilio para presentar tu queja.



¿Cómo encontrar el Número de Identificación Vehicular (NIV)?

Desde afuera del auto, dirígete al lado del conductor y mira la parte inferior derecha del limpiaparabrisas, ahí encontrarás el (NIV) de 17 dígitos. También puedes ubicarlo en la tarjeta de circulación.

¿QUIERES SABER MÁS?

Descarga el siguiente contenido para conocer las Alertas Rápidas vigentes. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

Dale PLAY

www.alertas.gob.mx

Guía de Compra

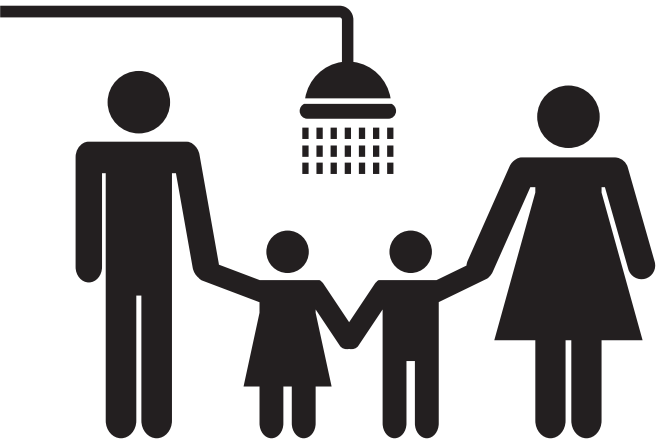
Calentadores solares

Aprovecha la energía solar para calentar agua, ahorrar gas y evitar la emisión de contaminantes

UN CALENTADOR SOLAR DE AGUA:

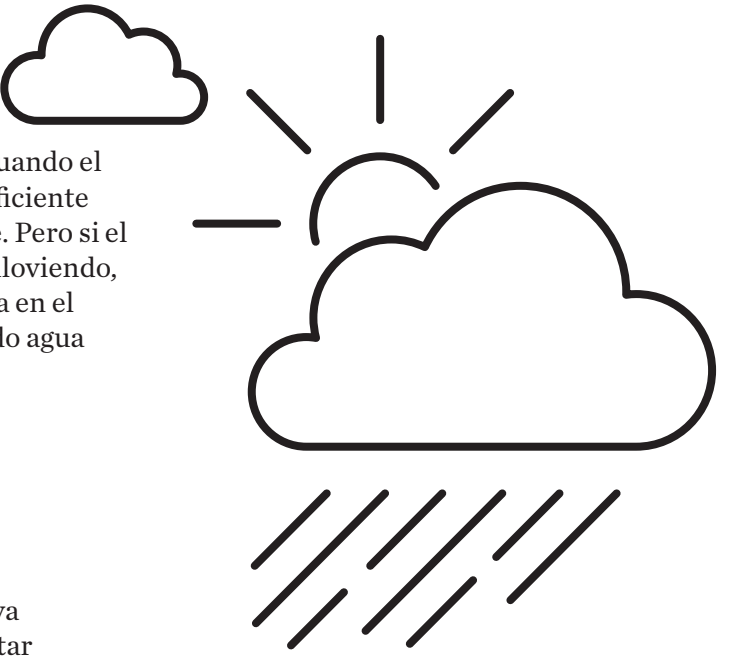
- Ayudará en el ahorro de gas, ya que calienta el agua con la energía proveniente del sol
- El sistema consta de dos partes:

1. El colector, encargado de capturar la energía solar
2. El termotanque, que almacena el agua caliente



TAMAÑO DEL CALENTADOR

Una forma de determinar el uso previsto de agua caliente de la casa es multiplicar el número de ocupantes por 68 litros, aproximadamente. Una familia de cuatro personas consume en promedio 272 litros de agua caliente al día para lavar ropa, bañarse, limpiar y cocinar. Este número te ayudará a evaluar no sólo el colector que necesitas, sino también el depósito requerido para mantener el agua caliente de reserva. Recuerda que esto puede variar dependiendo de los hábitos de consumo de agua de cada familia o persona.



EN DÍAS CON POCO SOL

Durante los nublados parciales, con nubes blancas, cuando el sol se esconde y sale a ratitos, el calentador recibe suficiente calor para mantener el agua a temperatura agradable. Pero si el nublado es muy cerrado, con nubes negras o incluso lloviendo, el calentamiento se reducirá bastante, aunque el agua en el tanque no se enfriará, por lo que podrán seguir usando agua caliente hasta que se termine.

EN CLIMAS FRÍOS

En invierno pueden utilizarse, ya que están diseñados para soportar temperaturas bajo cero, pero en condiciones extremas (debajo de -15 °C) se recomienda instalar el calentador solar con el de gas para que opere como respaldo.

Fuentes

- Calentador de agua - Consejos sobre ahorro de energía en tu casa en http://bit.ly/2eFMeRI. - Calentamiento solar de agua - En mi casa- en http://bit.ly/2efGbod. - Cómo elegir un calentador solar en http://bit.ly/2fsvrR1. - Cómo Elegir el Calentador Solar de Agua Ideal en http://bit.ly/2fvFhEb. - Solaqua. Preguntas frecuentes en http://bit.ly/2farhyS

¿QUIERES SABER MÁS?

Sistemas Fototérmicos [Revista del Consumidor Webcast 207] Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2fw8Fdv

Dale PLAY

De temporada
Cebolla

Quienes han cortado cebolla, seguramente en más de una ocasión se les han salido las lágrimas. Esto se debe a que al partirla libera un aceite rico en compuestos azufrados que al contacto con los ojos provoca ardor y lagrimeo.

Variedades más comunes

◀ **Cambray.** Su forma es alargada y fina, con un sabor más delicado que el de la cebolla convencional, lo que consigue que tenga más combinaciones por el color verde intenso de sus hojas y el suave aroma que desprende.

Blanca. La más usada en la cocina mexicana, se caracteriza por su aroma fuerte y sabor picante, en comparación con otras. ▶

▲ **Roja o morada.** Suele consumirse cruda o encurtida por su sabor moderado y para dar color y sabor a los platillos.

▲ **Chalote.** De bulbo pequeño, su sabor es más suave y dulce, entre el ajo y la cebolla, en comparación con la blanca.

Propiedades

Tienen escaso aporte calórico porque su contenido en **agua es de 90%.**

- **Son fuente de vitaminas del grupo B,** como los folatos, que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.
- **Aportan Vitamina C,** que no sólo es antioxidante; también interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes; además, favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.
- **Vitamina B6 y flavonoides,** componentes que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas.

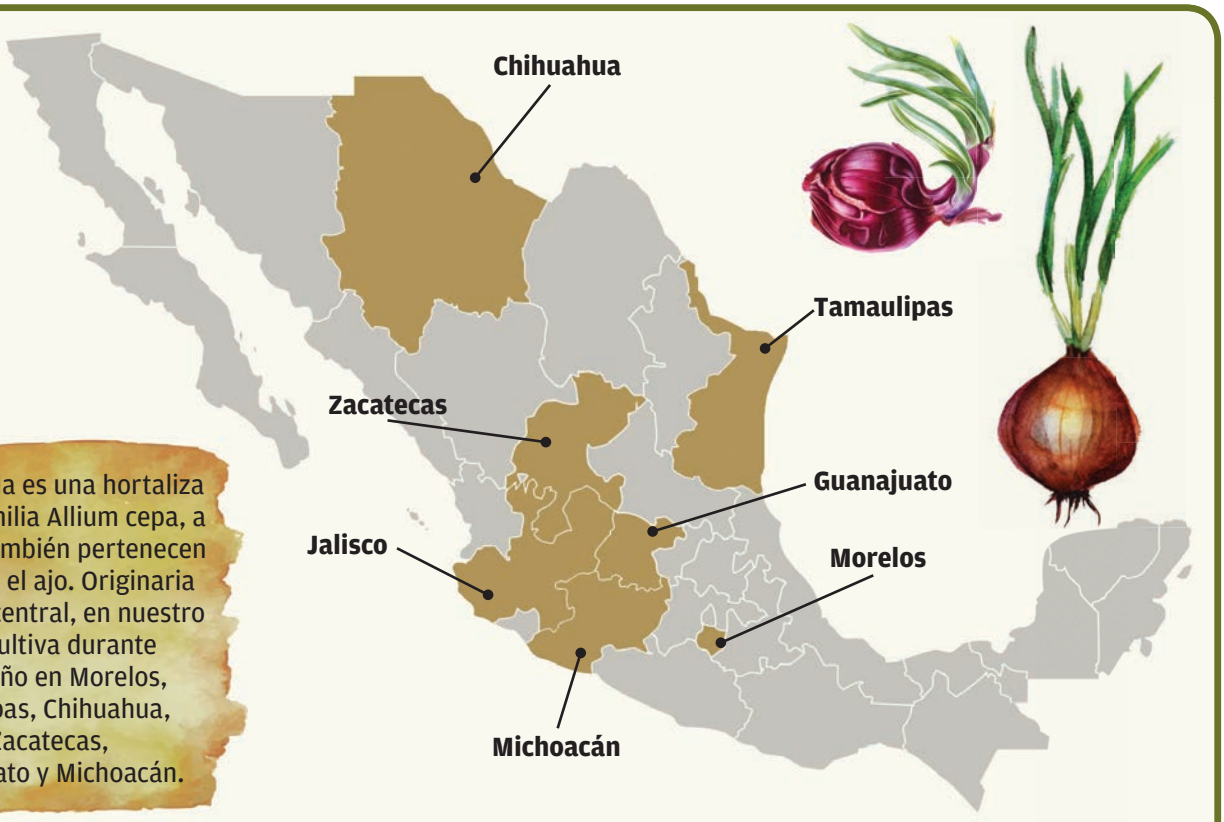
Beneficios

- Gracias a su elevado contenido en fibra, mejora el tránsito intestinal.

- Favorece la digestión al estimular el hígado, vesícula y páncreas.

- Es rica en compuestos azufrados -que forman parte del aceite esencial- que, al contacto con los ojos, provocan lagrimeo, pero además este aceite actúa sobre las vías respiratorias y mejora la expectoración, lo que resulta útil en caso de afecciones respiratorias como catarros y bronquitis.

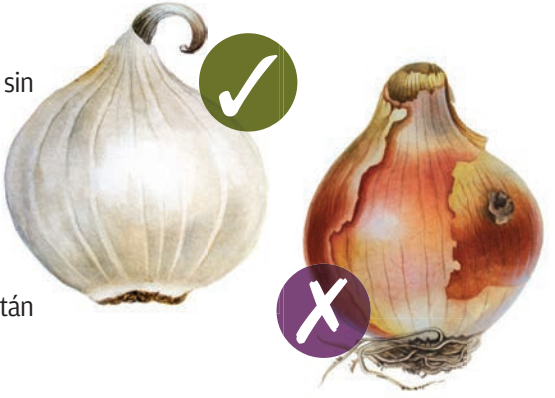
- Gracias a su alto contenido de flavonoide quercetina, antioxidante de la familia del polifenol, ayuda a prevenir la osteoporosis.



La cebolla es una hortaliza de la familia Allium cepa, a la que también pertenecen el poro y el ajo. Originaria de Asia central, en nuestro país se cultiva durante todo el año en Morelos, Tamaulipas, Chihuahua, Jalisco, Zacatecas, Guanajuato y Michoacán.

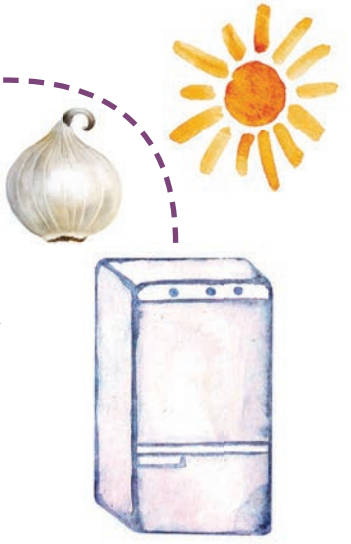
▶ Compra

Elige ejemplares que tengan el bulbo firme, sin brotes, que conserven la piel intacta. Rechaza aquellas que estén húmedas, presenten manchas o cuello muy blando, ya que esto indica que están demasiado maduras.



▶ Conservación

- Almacénalas en un lugar seco y fresco, lejos de la luz directa, y no las amontones.
- Una vez cortada envuélvela en plástico y guárdala en el refrigerador.
- La variedad amarilla ofrece mayor tiempo de conservación que el resto, siempre y cuando se guarde como se recomienda.



▶ Usos

Cruda puede añadirse a ensaladas junto con otras hortalizas. Las variedades dulces son las más empleadas para este fin. Las más fuertes se pueden remojar unos minutos en agua con jugo de limón. Es muy versátil, ya que puede cocinarse asada, hervida, frita, etcétera.

Fuentes

La cebolla conoce sus propiedades nutricionales y medicinales en http://bit.ly/2cr6OWq
La central de abasto a tu mesa. La cebolla, nada mejor para sazonar su salud en http://bit.ly/2dmVbjs

En nuestra red

Tecnología Doméstica Profeco
Cebolla Deshidratada
Revista del Consumidor Radio #50
http://bit.ly/2cUqeSE

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Por: **Dr. Gabriel J. O'Shea*** (colaborador invitado)

1 Toma el peso y mide la altura de los niños

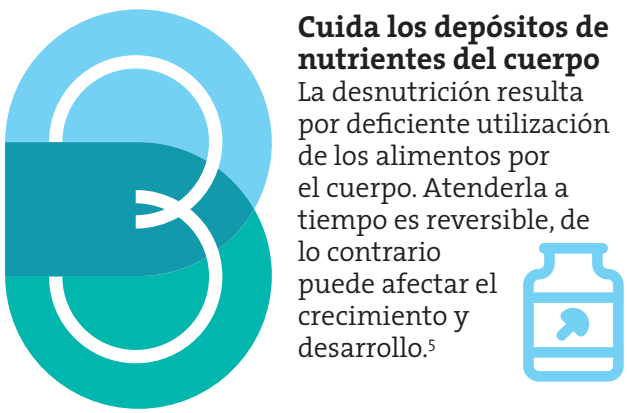
En el mundo cerca de 178 millones de niños menores de cinco años tenían en el año 2012 desnutrición crónica, lo que significa baja talla para la edad.[1,2]

2 ¿Tu hijo se enferma frecuentemente? Aliméntalo mejor

La baja talla para la edad refleja un consumo insuficiente crónico de nutrimentos y la presencia de enfermedades recurrentes.[2,3,4]

3 Cuida los depósitos de nutrientes del cuerpo

La desnutrición resulta por deficiente utilización de los alimentos por el cuerpo. Atenderla a tiempo es reversible, de lo contrario puede afectar el crecimiento y desarrollo.[5]



4 Favorece el crecimiento del cerebro infantil

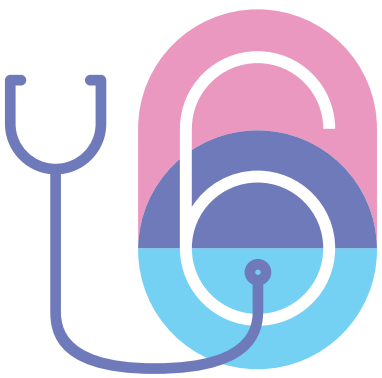
Actuar ante la desnutrición en los dos primeros años de vida asegura que el cerebro alcance el 70% del peso que tendrá en la vida adulta y así evitar secuelas.[6]

5 Procura por el desempeño académico del menor

A los 8 años, un niño desnutrido, en comparación con uno sano, tiene reducida en 19 % su capacidad de leer oraciones simples.[3]

6 Puedes detectar la desnutrición en los niños

La desnutrición en los dos primeros años de vida se ha ligado a menor productividad en la edad adulta, desarrollo físico y cognitivo pobre, así como salud deficiente.[3]

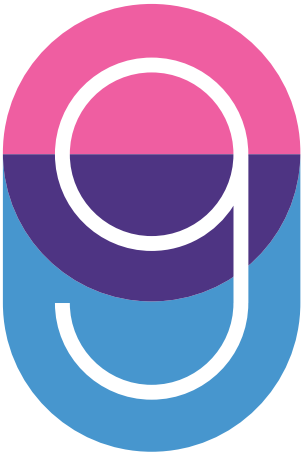


Evita pasar de la desnutrición al sobrepeso

Una alimentación correcta en cantidad y calidad, durante el embarazo y en los dos primeros años de vida del menor, evita el sobrepeso y la desnutrición.

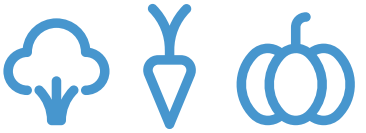
Elige alimentos que aporten nutrimentos

El retardo en el crecimiento, seguido de una ganancia acelerada de peso durante la infancia, se ha asociado con enfermedades crónicas en la edad adulta.[3]



Consume alimentos ricos en vitamina A

Como zanahoria, pepino, lentejas con col, verduras de hojas verdes y calabaza, entre otros. Un niño con deficiencia de vitamina A es más propenso a las infecciones, riesgo de ceguera, daños en piel, boca, estómago y vías respiratorias.[4,7]



Los niños deben consumir alimentos ricos en hierro

Ante la desnutrición infantil, la deficiencia de hierro conduce a la anemia. La etapa severa se presenta con una concentración de hemoglobina menor a 7.0 g/dl.[8]

Referencias

1. Rivera, J., Cuevas, L., González, T., Shamah, T., & García, R. (2013). Desnutrición crónica en México en el último cuarto de siglo: análisis de cuatro encuestas nacionales. Salud Pública de México, 55, S161-S169. 2016, octubre 31, De ScieLO Base de datos.
2. Gutiérrez, J., Rivera, J., Shamah, T., Villalpando, S., Franco, A., Cuevas, L., Romero, M., & Hernández, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Octubre 31, 2016, de Instituto Nacional de Salud Pública Sitio web: http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf
3. Secretaría de Salud. (2014). Manual para la Unidad de Salud Estrategia Integral de Atención a la Nutrición. México, D.F.: Talleres Gráficos de México.
4. Rodríguez, L., Cervantes, E., & Ortiz R. (2011). Malnutrition and Gastrointestinal and Respiratory Infections in Children: A Public Health Problem. Int. J. Environ. Res. Public Health, 8, 1174-1205. 2016, octubre 31, De ProQuest Base de datos.
5. Márquez, H., García, V., Caltenco, M., García, E., Márquez, H., & Villa, A. (2012). Clasificación y evaluación de la desnutrición en el paciente pediátrico. El Residente, VII, 59-69. 2016, octubre 31, De medigraphic Base de datos.
6. Ortiz, A., Peña, L., Albino, A., Mönckeberg, F., & Serra, L. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. Nutrición Hospitalaria, 21, 533-41. 2016, octubre 31, De redalyc Base de datos.
7. Checkley, W., Buckley, G., Gilman, R., Guerrant, R., Morris, S., Molbak, k., Valentiner, P., Lanata, C., & Black, R.. (2008). Multi-country analysis of the effects of diarrhea on childhood stunting. Int J Epidemiol, 37, 816-30. 2016, noviembre 14, De PubMed Base de datos.
8. Organización Mundial de la Salud. (2011). Concentración de hemoglobina para diagnosticar la anemia y evaluar su gravedad. Noviembre 14, 2016, de OMS Sitio web: http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin_es.pdf

* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2eChoLA

Dale PLAY

Tu destino en la palma de tu mano

Diseñar rutas, reservar y contratar transporte y hospedaje, planear qué sitios visitar y dónde comer, todo esto y más lo tienes hoy en las **apps** para viajeros, que son las mejores herramientas para alinear gustos y presupuesto.

En internet, el sector de servicios turísticos ofrece grandes beneficios y puedes acceder a ellos por medio de las diversas opciones que hay en aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas, que ponen al alcance de todos herramientas muy útiles para planificar nuestras vacaciones.
Aquí te ofrecemos algunas de las más útiles:

Planea tu viaje en carretera

Traza tu ruta	La Secretaría de Comunicaciones y Transportes te ayuda a programar tu ruta terrestre y a calcular tiempo de llegada y gasto promedio de combustible.	http://ttr.sct.gob.mx/mappir/
Guía PEMEX	Además de marcar las gasolineras que habrá en tu trayecto, te indica la ubicación de talleres mecánicos, hoteles, centros médicos y otras paradas en tu viaje.	http://guiapemex.pemex.com/
Michelin Viajes	Es gratuita y te guía a través de 85 países y 30.000 lugares turísticos seleccionados por la Guía Verde MICHELIN. Incluye descripciones, recomendaciones, fotos, notas y opiniones.	**Android**: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.michelin.voyage&hl=es **Ios**: https://itunes.apple.com/mx/app/michelin-viajes/id669482669?mt=8

Compara hoteles, boletos/avión, restaurantes y sitios turísticos

TripAdvisor	Además de comparar precios de vuelos, hoteles, restaurantes y diversos lugares turísticos, puedes consultar las opiniones y experiencias de otros viajeros.	www.tripadvisor.com.mx
Trivago	Compara en tiempo real los precios de las principales agencias de viajes en internet.	www.trivago.com.mx
Hoteles.com	Compara precios de hoteles para que hagas tus reservaciones.	www.hoteles.com
Despegar.com	Compara precios de avión y hospedaje, para que compres el paquete que mejor se ajuste a tu economía.	www.despegar.com.mx
Google Flights	Encuentra las mejores tarifas de vuelos en tiempo real, explora destinos en un mapa y genera alertas de tarifas.	https://www.google.es/flights/

El concepto de **viajes** reportó el gasto promedio trimestral más alto, con **8,430 pesos**.

FUENTE: Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI).

Planificadores de viaje

Tripcase	Te guarda todos los datos de tu viaje para asegurar cualquier detalle. Tiene la opción de organizar tus reservaciones de hotel, buscar sitios turísticos cercanos y arma tu itinerario. Además, puedes compartir tus viajes con otras personas.	http://es.tripcase.com/
Google Trips	Además de ayudarte a planear tus vacaciones, la puedes usar sin estar conectado a internet. Es importante que cuando tengas conexión almacenes la información para después acceder a ella.	https://get.google.com/trips/
Minube	Te ofrece acceso a una comunidad de viajeros, cuyas opiniones pueden inspirarte para elegir destinos, planificar viajes y retroalimentar con sus experiencias.	http://www.minube.com.mx/

Ǝspejismos de la publicidad

Por: Essa Borquez*

Meses sin intereses o cómo prolongar el sufrimiento

Durante una semana, ¿cuántas veces pagas algo? Pensemos en todo: desde un chicle, la cuenta de luz, la despensa, un mueble, el transporte, un antojo o cualquier cosa que se te ocurra. La lista parece interminable; desafortunadamente el dinero sí se acaba. Hoy más que nunca, hacer un presupuesto es básico para tener las finanzas familiares lo más sanas posible.

Para que la capacidad de compra sea mayor, la modalidad de pagar con tarjeta de crédito a meses sin intereses ha crecido rápidamente. Hasta hace algunos años, eran pocos los establecimientos, productos o servicios que daban este beneficio, o bien se ofrecían en temporadas especiales. Pero hoy podemos diferir en mensualidades el pago de todo tipo de cosas, desde la cuenta del supermercado hasta el enganche de una casa.

Aquí hay que detenerse, porque si bien los meses sin intereses nos permiten hacer compras que quizá no podríamos hacer en un solo pago, pueden convertirse en una forma de endeudamiento lento que se salga de control. Si caemos en la tentación de comprar muchas cosas bajo este esquema, a la hora de ver el saldo de la tarjeta de crédito nos daremos cuenta que la suma de la mensualidad de tres o cuatro compras equivale a algo que pudimos haber adquirido de contado. Y si a esto le agregamos la desagradable sensación de pagar por algo que ya disfrutaste, la carga se vuelve más pesada.

¿Qué hacer entonces? Primero hay que preguntarse si eso que quieres comprar es realmente necesario, si es prioritario y si el bien que deseamos adquirir es de largo o corto plazo. Cosas como pago de casa, muebles, computadoras, etcétera, vale la pena diferirlas, pero bienes de consumo inmediato como ropa, vacaciones o la cuenta del supermercado, siempre será mejor pagarlos de contado. Este 2017 un buen propósito en nuestra lista "por cumplir" sería evaluar días y noches si vale la pena aceptar las próximas promociones de "meses sin intereses".

* Publicista de gran ojo para reconocer la buena y la mala publicidad, con un sentido crítico y divertido.

SEGURIDAD EN PRODUCTOS ELECTRÓNICOS

Tal vez has notado, cuando compras un nuevo gadget, que su empaque incluye algunos símbolos, ¿sabes qué significan?

Los aparatos electrónicos se venden en todo el mundo y se fabrican en varios países, ¿cómo podemos saber que éstos cumplen con las normas de nuestro país?

De acuerdo con las leyes mexicanas, todo equipo de telecomunicaciones que se fabrique, distribuya, arrende, comercialice, use u opere en el territorio nacional debe contar con el certificado de homologación[1], basado en las **Normas Oficiales Mexicanas** (NOM) elaboradas por la **Secretaría de Economía,** en coordinación con el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT). La NOM-184-SCFI-2012 establece que un equipo, dispositivo o aparato destinado a telecomunicaciones y que sea proporcionado por tu proveedor de servicios, deberá estar homologado conforme a lo estipulado por la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión.

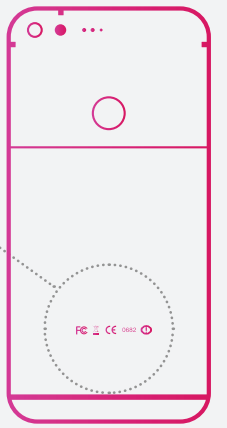
NOM

*Las **NOM** son las regulaciones técnicas de observancia obligatoria que contienen la información, requisitos, especificaciones, procedimientos y metodologías que permiten a las distintas dependencias gubernamentales establecer parámetros evaluables para evitar riesgos a la población, animales y medio ambiente.*

Por otro lado, la **NOM-024-SCFI-2013**, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos, establece los requisitos de información comercial que deben ostentar los empaques, instructivos y garantías para los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos, así como sus accesorios y consumibles, destinados al consumidor final, cuando éstos se comercialicen en territorio de los Estados Unidos Mexicanos.

[1] Se entiende por homologación al acto por el cual el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) reconoce oficialmente que las especificaciones de un producto, equipo, dispositivo o aparato destinado a telecomunicaciones o radiodifusión, satisface las normas o disposiciones técnicas aplicables. Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión, art. 3.

SIMBOLOGÍA QUE PUEDES ENCONTRAR EN LA PARTE POSTERIOR DE TUS DISPOSITIVOS MÓVILES



Estos pequeños símbolos son marcas de certificación, utilizados por dependencias gubernamentales y las organizaciones reguladoras para demostrar que un producto cumple con sus estándares de seguridad. También se utilizan para mostrar que un dispositivo se puede vender en un determinado país o región. Los puedes encontrar en teléfonos móviles o fijos, tabletas, laptops, cargadores o cualquier otro dispositivo electrónico o electrodoméstico.

Aquí te presentamos el significado de los símbolos que puedes encontrar en tus dispositivos móviles:

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
FC	**Comisión Federal de Comunicaciones**. Regula los servicios de TV, cable, radio, etcétera, de los Estados Unidos de América. Significa que tu dispositivo móvil está certificado por la **FCC**.
	Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de Europa (WEE). El dispositivo no debe desecharse en un contenedor de basura por contener materiales peligrosos.
CE	**Conformidad Europea**. Productos que cumplen las normas electromagnéticas y eléctricas de seguridad en la Unión Europea. Es requisito de comercialización en casi todos los países europeos.
0682	Hace referencia a la empresa externa que ha comprobado la certificación **CE**. En este caso, 0682 corresponde a **CETECOM ICT Services**, empresa acreditada por Alemania para evaluar las directivas de la **CE**.
	Alerta. El dispositivo puede intentar operar en ciertas bandas de frecuencias no permitidas en determinados países.
UL	**Underwriters Laboratories**. Organización independiente que pone a prueba la seguridad de muchos productos eléctricos y materiales de construcción.
NOM	**Norma Oficial Mexicana**. Quiere decir que cumple con el marco regulatorio de México.
NYCE	**Certificado por el organismo mexicano NYCE (Normalización y Certificación Electrónica)** y suele venir junto al sello NOM.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu salud, integridad física o economía

www.alertas.gob.mx

Alerta 37/2016 ¡Atención dueños de lavadoras Samsung!

Te informamos del Programa Voluntario de Prevención de Riesgos, destinado para tres modelos de lavadoras de Samsung Electronics México, S. A. de C. V.

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Samsung México.
- **Producto:** 4,236 lavadoras de carga superior modelos WA422PRHDWR/AX, WA456DRHDSU/AX y WA456DRHDWR/AX.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Posible desprendimiento de la cubierta de la lavadora, debido a una vibración excesiva.
- **Solución:** La empresa ofrece a los propietarios revisar y reparar en su domicilio, asegurando que la cubierta no se desprenda por vibración, además de otorgar un (1) año de garantía extendida sobre su equipo, todo lo anterior sin ningún costo.

Alerta 38/2016 ¡Alerta propietarios de microondas de campana Whirlpool!

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Whirlpool México, S. A. de C. V.
- **Producto:** 75 microondas de campana modelo WMH73521CS; número de serie del TR33500000 al TR34899999.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Un componente de plástico podría quemarse, representando un riesgo para la seguridad de los consumidores.
- **Solución:** Reemplazo por un horno nuevo y mejorado, incluyendo su instalación o, en su caso, reembolso total.

Alerta 39/2016 ¡Cuidado dueños de portabicicletas Thule Sprint!

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Thule Inc.
- **Producto:** 54 portabicicletas modelo Thule Sprint, números de producto 528, 569 y 569000.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** La bicicleta puede soltarse del soporte durante su transporte.
- **Solución:** Reemplazo por uno nuevo y mejorado o, en su caso, reembolso total.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco o a www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722,** o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

Acude con el proveedor donde adquiriste el producto, para su reparación o reposición gratuita.

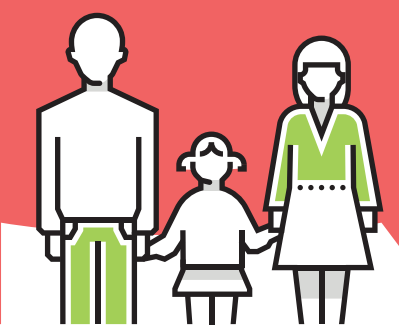
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

FINANZAS SANAS ¿QUÉ TE CUESTA?

Por Mayeli Mariscal Suárez *

El inicio de año es el momento ideal para que, ya sea en familia o de forma individual, se realice un análisis financiero para afrontar el 2017.



* Periodista en fuentes del ámbito económico.

PLAN DE ACCIÓN

Ya sea que vivas solo o con tu familia, conocer los bienes que se tienen y las deudas por pagar te permitirá planear un año sin presiones económicas. Para lograrlo, responde las siguientes preguntas:

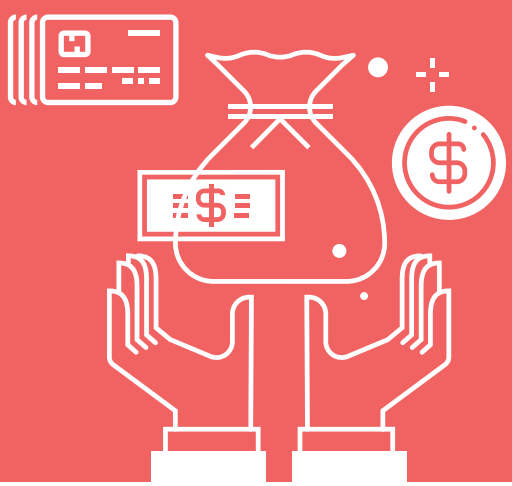
¿QUÉ TENGO?

- Cuentas de ahorro
- Ingresos ordinarios: salario y utilidades
- Ingresos extra: prestaciones, fondo de ahorro, bonos, entre otros
- Casa
- Auto
- Computadora, tablet, celular, televisor, licuadora, extractor, microondas, refrigerador, sala, comedor, etcétera

Además de enlistar los artículos, se sugiere agregar un valor a cada uno, a fin de cuantificar el patrimonio, ya sea personal o familiar. Para conocerlo se deben restar las deudas al monto de la columna de lo que se tiene y el resultado es el patrimonio.

¿QUÉ DEBO?

- Adeudos a tarjetas de crédito y/o departamentales
- Préstamos con empresa, banco, familia o amigos

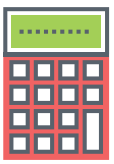


RECUERDA...

- Hacer del plan financiero un hábito, es decir, aplicar acciones, como cuando se va al supermercado y se lleva una lista para saber qué comprar o lo que podría adquirir si es que encuentro alguna oferta.
- Tampoco se trata de convertirnos en robots, también debe existir cierta flexibilidad en el presupuesto personal o familiar, pero esto debe estar previsto en la planeación financiera para evitar gastos innecesarios.
- Los recursos que se vayan a destinar para el ahorro deben estar tomados en cuenta en el plan financiero.
- Se sugiere adquirir a crédito solamente bienes duraderos, por ejemplo automóviles o electrodomésticos. Pero para unas vacaciones, que se acabarán en una semana, no es recomendable este mecanismo de pago.
- Tener un plan financiero no sirve de nada si no se sigue.

PLANEACIÓN FINANCIERA

Para una cuesta sin costo, la planeación financiera es la clave; saber ¿cuánto se tiene?, ¿cuánto se gana?, y ¿cuánto se gasta?, ayudará a aplicar los recursos de forma eficiente y evitar "fugas" innecesarias. Se recomienda elaborar esta herramienta una vez al año, o bien en situaciones en que se tengan cambios en las finanzas personales, como aumento de sueldo o cambio de empleo.



	ENE	FEB	MAR	ABR
Sueldo				
Vales gasolina				
Vales despensa				
Gratificación				
Otros ingresos				
Reembolso impuestos				
Fondo de ahorro				
Fondo de ahorro adicional				
Cobro de deudas				
TOTAL ENTRADAS				

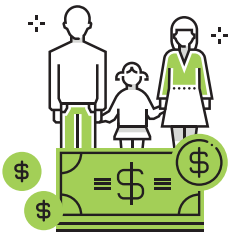
ENTRADAS

Refrendo o tenencia auto 1				
Agua casa				
Luz casa				
Gas				
Teléfono				
Celular personal				
Comida casa				
Comida fuera de casa				
Trabajador(a) doméstico(a)				
Gasolina auto				
Pago préstamo sin intereses				
Pago préstamo con intereses				
Pago préstamo auto				
Fondo ahorro empresa				
Doctor				
Medicinas				
Deportes				
Tarjeta 1				
Tarjeta 2				
Atención mascota				
Diversión				
Vacaciones				
Mantenimiento auto				
Llantas auto				
Seguro auto				
Fiestas				
Ropa, zapatos, etc.				
Otros				
TOTAL SALIDAS				

SALIDAS

	MAY	JUN	JUL	AGO
ENTRADAS				
Sueldo				
Vales gasolina				
Vales despensa				
Gratificación				
Otros ingresos				
Reembolso impuestos				
Fondo de ahorro				
Fondo de ahorro adicional				
Bono o reparto de utilidades				
Prima vacacional				
Cobro de deudas				
TOTAL ENTRADAS				
SALIDAS				
Refrendo o tenencia auto 1				
Agua casa				
Luz casa				
Gas				
Teléfono				
Celular personal				
Comida casa				
Comida fuera de casa				
Trabajador(a) doméstico(a)				
Gasolina auto				
Pago préstamo sin intereses				
Pago préstamo con intereses				
Pago préstamo auto				
Fondo ahorro empresa				
Doctor				
Medicinas				
Deportes				
Tarjeta 1				
Tarjeta 2				
Atención mascota				
Diversión				
Vacaciones				
Mantenimiento auto				
Llantas auto				
Seguro auto				
Fiestas				
Ropa, zapatos, etc.				
Otros				
TOTAL SALIDAS				

*Formato propuesto por Alejandro Rodríguez Magaña, secretario académico la Escuela de Ciencias Económico y Empresariales de la Universidad Panamericana, Campus Guadalajara.



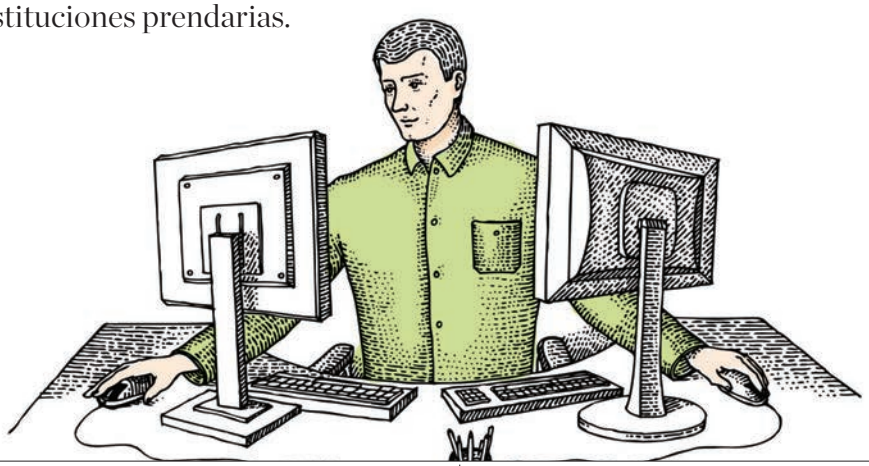
	SEP	OCT	NOV	DIC
ENTRADAS				
Sueldo				
Vales gasolina				
Vales despensa				
Gratificación				
Otros ingresos				
Reembolso impuestos				
Fondo de ahorro				
Fondo de ahorro adicional				
Cobro de deudas				
Aguinaldo				
TOTAL ENTRADAS				
SALIDAS				
Refrendo o tenencia auto 1				
Agua casa				
Luz casa				
Gas				
Teléfono				
Celular personal				
Comida casa				
Comida fuera de casa				
Trabajador(a) doméstico(a)				
Gasolina auto				
Pago préstamo sin intereses				
Pago préstamo con intereses				
Pago préstamo auto				
Fondo ahorro empresa				
Doctor				
Medicinas				
Deportes				
Tarjeta 1				
Tarjeta 2				
Atención mascota				
Diversión				
Vacaciones				
Mantenimiento auto				
Llantas auto				
Seguro auto				
Fiestas				
Ropa, zapatos, etc.				
Otros				
TOTAL SALIDAS				

Saca un 10 en las casas

Terminó el año y, con él, se fueron las fiestas decembrinas; sin embargo, los gastos no se acaban. El empeño puede ser una fuente de financiamiento para solventar gastos inmediatos, pero es importante que tomes algunas precauciones antes de elegir una institución prendaria.

1 Compara

Compara las condiciones, comisiones, intereses, costo de almacenaje y Costo Anual Total (CAT) por los menos de tres instituciones prendarias.



2 Conoce

Las casas de empeño deben tener registrado su contrato de adhesión ante Profeco, incluyendo las instituciones de Asistencia Privada, además de estar inscritas en el Registro Público de Casas de empeño. Consulta www.burocomercial.gob.mx y rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.

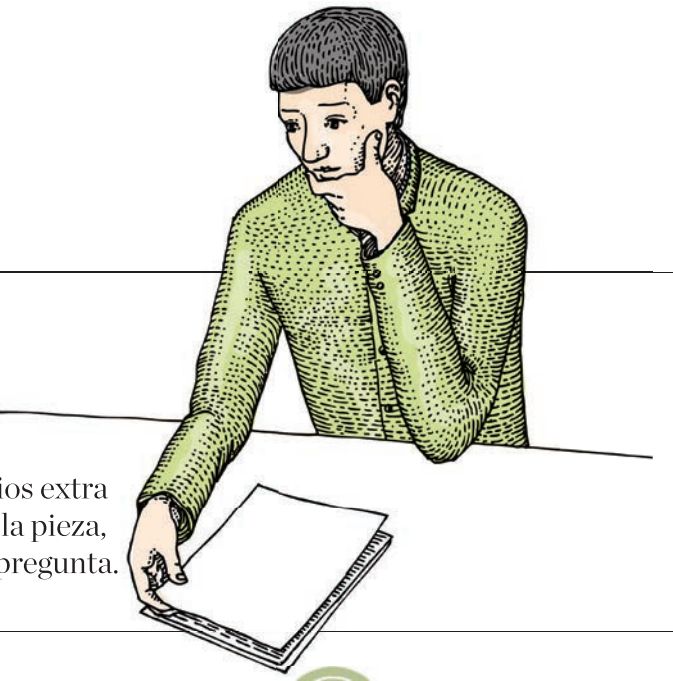
3 Calcula

Antes de empeñar, calcula y toma en cuenta si lo que te van a prestar cubrirá tus necesidades y si podrás recuperar tu prenda. Cuida tu capacidad de pago, no debe exceder el 35% de tus ingresos.

4 Exige

Cuando entregues tu prenda, exige el contrato o documento jurídico prendario, "billete" o boleta de empeño, es tu derecho como consumidor.

de empeño



5 Lee

Antes de firmar lee detenidamente las cláusulas del contrato, en las que se establezcan los plazos, servicios extra como almacenaje, seguro contra robo, valor total de la pieza, entre otros. Si no entiendes alguna de las cláusulas, pregunta.

6 Pregunta

Si tienes dudas, acércate al área de atención a clientes de la institución prendaria. Deben explicarte a detalle todo el proceso, las opciones y los recargos, en caso de presentarse.

7 Evita

Hacer tratos con personas ajenas a la casa de empeño, ya que arriesgas tu patrimonio y la devolución de tu prenda. No contrates casas de empeño que no tengan registrado su contrato de adhesión en Profeco o que no estén inscritas en el Registro Público de Casas de Empeño.

8 Confirma

Al momento de desempeñar, revisa que se trate de tu prenda y que no tenga alteraciones o daños. De ser así, no la aceptes hasta aclarar la situación de manera inmediata.

9 Solicita

Si empeñas algo y no tienes dinero para recuperarlo, la prenda saldrá a la venta. En este caso tienes derecho a saber en cuánto se vendió para que te paguen la demasía.

10 Acércate

La Profeco está cerca de ti. Ante cualquier duda o incumplimiento del proveedor llama al **5568-8722**/ **01800-468-8722.** ¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

¡LARGA VIDA AL REY!

Sabemos lo valioso que es tu perro para ti, y aunque es una realidad que su esperanza de vida es menor a la tuya, puede estar contigo hasta unos 20 años, siempre y cuando lo cuides y le brindes tu cariño. Por eso:

VACÚNALO

Para evitar enfermedades mortales como:

Parvovirus

Ataca principalmente a los cachorros y produce daño en la mucosa del estómago e intestinos, provocándo gastroenteritis hemorrágica con altas probabilidades de morir.

Moquillo

En muchos casos no presenta síntomas al comienzo. Ataca los sistemas inmune y nervioso; en una primera etapa ocasiona gastroenteritis e incluso hemorragia, bronquitis, conjuntivitis, rinitis y otras, y unos 15 días después daño neurológico que causa la muerte.

Coronavirus

Afecta el tracto gastrointestinal, pero es curable.

Leptospirosis canina

Afecta a perros y humanos, y comúnmente la transmiten ratas y ratones. Puede producir daño renal irreversible.

Hepatitis infecciosa canina

Afecta hígado, riñones, ojos y vasos sanguíneos, y puede ser mortal en casos agudos.

Rabia

Es muy peligrosa, transmisible a humanos y siempre es mortal.

Parainfluenza

Afecta el tracto respiratorio. No es grave si se trata a tiempo y si el perro no se contamina con otras bacterias.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

VACUNA	EDAD (SEMANAS)	INMUNIDAD	SÍNTOMAS
PARVOVIRUS/ MOQUILLO	6 a 8	Parvovirus y moquillo	Posible fiebre
POLIVALENTE CANINA	8 a 10 y 12 a 14	Parvovirus, moquillo, hepatitis, parainfluenza y leptospira	Fiebre y sueño
TRAQUEO-BRONQUITIS	16 a 18	Parainfluenza y bordetella	Decaimiento
ANTIRRÁBICA	A partir de las 12	Rabia	No presenta

Revacúnalo anualmente con la antirrábica, la traqueobronquitis y la polivalente

Gráfico: Arnulfo Guevara

ALIMÉNTALO SANAMENTE

Al igual que tú, tu perro necesita recibir nutrientes de calidad en forma balanceada; tu veterinario te puede recomendar la mejor dieta e indicar qué alimentos debes evitar.

ESTERILÍZALO

Esto no sólo ayuda a evitar la sobrepoblación de perros sin hogar, también beneficia su salud. En las hembras evita algunos tumores mamarios y, en los machos, tumores testiculares, de glándulas hepatoides, de glándulas perianales y prostáticos, así como hernias perianales. Además, su esperanza de vida aumenta 24% en ellas y 20% en ellos.

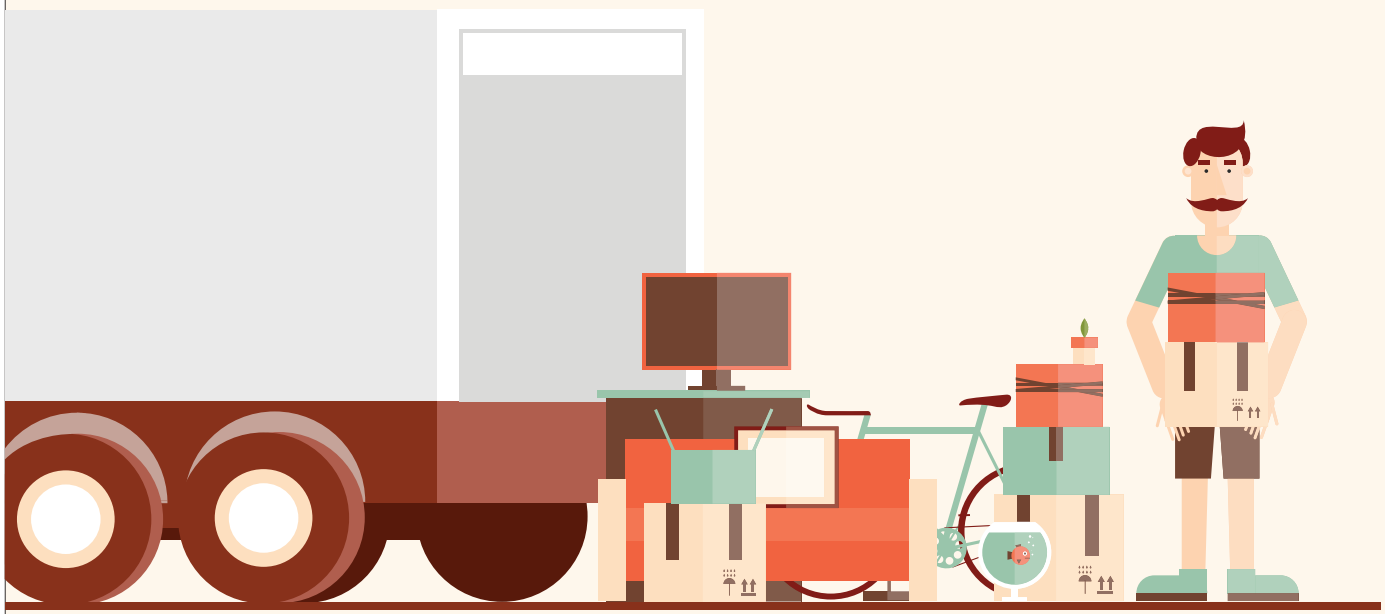
NO OLVIDES DESPARASITARLO

Hazlo cada seis meses. Tu mascota puede ser invadida por parásitos que pueden afectarte a ti y a tu familia.

FUENTES: http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2016/bol333_vacunas_perros.asp

Enero me gustó para mudarme

Si entre tus planes de año nuevo está cambiarte de departamento o casa, entonces es buen momento para conocer las opciones que los servicios de mudanza ofrecen en nuestro país. ¡Leyendo y empacando!



El servicio puede ser local (dentro de la misma ciudad) o foráneo (de un estado a otro). Tienes la opción de contratar desde sólo el traslado de muebles hasta el empaquetado, desempaquetado y montaje de los mismos (ver cuadro). Previo a la contratación, es necesario que te hagan un presupuesto, tomando como base el conocimiento real del tamaño y el número de objetos que requieres transportar.

Tipo de servicio de mudanza	
Tipo	**Descripción**
Súper económica	Sólo traslado de muebles
Económica	Carga, traslado y descarga
Media	Empaquetado, carga, traslado, descarga y desempaquetado
Completa	Desmontaje, empaquetado, carga, traslado, descarga, desempaquetado y montaje

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco.

Los aspectos que la mayoría de las empresas de mudanzas consideran al realizar un presupuesto o cotización son:

1 **Kilómetros de distancia entre el punto de carga y el de entrega.** Toma en cuenta que la distancia entre una vivienda y otra permite a la empresa calcular el costo de los insumos que necesita para brindar el servicio; es decir, tipo de camión, gasolina, casetas, número de personal, etc.

2 **Maniobras para volado de muebles,** si es necesario. Se refiere a una maniobra en la cual se utilizan poleas y cuerdas para subir o bajar muebles por un balcón, ventana o escaleras.

3 **Características de accesibilidad a la vivienda,** si el inmueble de salida y destino dispone de ascensor, escaleras, puertas y ventanas amplias, así como altura del techo, entre otros aspectos.

4 **Tipo de pertenencias a transportar** (peso, volumen, fragilidad, etc.).

5 **Número de pisos** por subir o bajar del lugar de origen y de destino.

6 **Horario del servicio.** Si lo solicitas en un horario de mayor tránsito vehicular podrá subir el precio debido a que el tiempo de traslado se incrementará.

7 **Servicios adicionales,** como empaquetado y desempaquetado de los bienes y objetos.

8 **Las garantías** con las que cuentan y su costo (seguros).

Los presupuestos por teléfono no son recomendables, ya que son muy inexactos y muchas veces se dan "aproximaciones" que pueden aumentar considerablemente el precio una vez que se observan las características reales del servicio y los bienes a transportar.

Un acercamiento al mercado de las mudanzas

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo** realizó, del **3 de octubre** al **10 de noviembre de 2016**, un sondeo a **268 empresas** de mudanzas para conocer las características y precios de un servicio local en el área metropolitana (Ciudad de México y Estado de México) y foráneo (área metropolitana a Querétaro). Los precios corresponden al servicio económico o básico ofrecido por las empresas para trasladar un mobiliario de un departamento de 60 m² ubicado en un tercer piso a una vivienda en planta baja. Se tomó en cuenta la voladura de una estufa (ver cuadros).

Cabe señalar que, con base en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

* Puedes consultar más resultados, así como los detalles de este sondeo en http://www.gob.mx/profeco/documentos/resultados-de-encuestas-y-sondeos-2016

Cuadros de precio con IVA por un servicio de mudanza (no flete) local zona metropolitana

Concepto	Desde Ciudad de México						Desde Estado de México					
	Empresas con el precio más bajo			Empresas con el precio más alto			Empresas con el precio más bajo			Empresas con el precio más alto		
	Balderas	Transportes Muñoz	Transportes Hernández	Muebles y Mudanzas Amado	Mudanzas Gou	Moving	Fletes y Mudanzas Sarher	Mudanzas Forte	Organización Fletes y Mudanzas de la Zona Oriente	Compañía Internacional de Mudanzas y Embarques	Domínguez Muebles y Mudanzas	Trafimar
Precio	**$1,820 (1)**	**$2,360**	**$2500 (3)**	$12,760	$13,520 (4)	$17,632	**$2,088**	**$2,100**	**$2,200**	$11,020 (6)	$11,600	$12,395
Servicios que incluye												
Carga del menaje al camión (del mobiliario, enseres, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Traslado al lugar de destino	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Descarga del menaje en el lugar de destino	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Préstamo de guardarropas o racks, contenedores de plástico, cajas, etc., para empacar (no colchonetas, mantas, etc.)					✓	✓				✓ (7)		
Emplayado y empacado de menaje (la empresa los empaca)					✓							
Montaje o acomodo del menaje en el lugar de destino (total o parcial)	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Número indeterminado de muebles volados	✓ (2)				✓							
Emplayado de muebles (plástico, burbuja, etc., no colchonetas, cobijas, etc.)	✓			✓	✓	✓				✓		
Características tomadas en cuenta para determinar el precio												
Kilómetros recorridos entre el lugar de origen y el de destino		✓										
Número de pisos del lugar de origen y/o del de destino	✓			✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓
Si hay que volar muebles desde o hacia algún piso		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓
Tamaño de camión	✓	✓				✓	✓		✓	✓		✓
Tamaño de los muebles (volumen: ancho, alto y fondo)				✓					✓			
Número de objetos a trasladar		✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	
Tiempo de traslado												✓
Tiempo total del servicio (carga, traslado y descarga)	✓				✓							
Número de personal a emplear (cargadores, ayudantes, etc.)	✓	✓	✓		✓ (5)			✓	✓			✓

1. Es costo por hora, mínimo se cobran 3 horas de trabajo.
2. El costo incluye las voladuras que se requieran. Si la maniobra es difícil (balcón con vidrio, por ejemplo), se incrementa el costo.
3. El precio es sin IVA. No dan factura.
4. El costo es por hora, $1,690 por hora y mínimo se dan 3 horas del servicio.
5. Se utilizan 6 personas (incluye el operador) para el servicio de mudanza.
6. Es costo sin volar el refrigerador. Para esta maniobra es importante recibir las fotos para corroborar un costo que puede ser entre $6,500 a $7,500 sólo por la voladura.
7. El préstamo de cajas se solicita días previos al día de la mudanza

Cuadros de precio con IVA por un servicio de mudanza (no flete) foráneo a Querétaro

Concepto	Desde Ciudad de México						Desde Estado de México					
	Empresas con el precio más bajo			Empresas con el precio más alto			Empresas con el precio más bajo			Empresas con el precio más alto		
	Transportes Tabcar	Transportes Casariego	Transportes CITT	Mudanzas Soto Vences	Mudanzas Moving	Mudanzas Rivers	Transportes y Mudanzas Cachorros Ruiz	Mudanzas Florencia	Grupo Carolina	Grupo Transcontainer	Mudanzas Santa Fe	Servicios Internacionales de Embalaje
Precio	**$5,220**	**$6,380**	**$6,412**	$26,680	$28,182	$40,600	**$5,684**	**$5,800**	**$6,380**	$21,112	$21,460	$31,552
Costo de las casetas de cobro en autopistas incluido en el precio	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No pasa por casetas (1)	Sí	No hay casetas	Sí	Sí	Sí
Servicios que incluye												
Carga del menaje al camión (del mobiliario, enseres, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Traslado al lugar de destino	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Descarga del menaje en el lugar de destino	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Montaje o acomodo del menaje en el lugar de destino (total o parcial)	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓
Emplayado de muebles (plástico, burbuja, etc., no colchonetas, cobijas, etc.)		✓			✓	✓					✓	✓
Características tomadas en cuenta para determinar el precio												
Kilómetros recorridos entre el lugar de origen y el de destino	✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Número de pisos del lugar de origen y/o del de destino	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Si hay que volar muebles desde o hacia algún piso	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tamaño de camión	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Número de objetos a trasladar				✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Tiempo de traslado								✓				
Número de personal a emplear (cargadores, ayudantes, etc.)				✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓

Notas:
1. Toma el camino donde no pagan casetas, pero si es autopista, las casetas son por cuenta del cliente.
* Puedes consultar más resultados, así como los detalles de este sondeo en http://www.gob.mx/profeco/documentos/resultados-de-encuestas-y-sondeos-2016x

En la mayoría de los servicios de mudanza, local y foráneo, las empresas visitan previamente, a petición del cliente, el domicilio para conocer la cantidad y tamaño de las cosas a transportar. Esta visita no tiene costo adicional en la mayoría de los proveedores (independientemente si se contrata el servicio o no). Con respecto al presupuesto, tanto las empresas que ofrecen servicio local como foráneo lo entregan por escrito, 86.9% y 90.1%, respectivamente.

Fuentes:
• INEGI. Encuesta Intercensal 2015. Consultado el 8 de noviembre de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/ei2015/default.aspx
• Metros cúbicos, Tips para hacer una mudanza bien organizada. Consultado el 14 de noviembre de 2016, en: http://www.metroscubicos.com/especiales/11/mudanza-bajo-control/consejos/2012/12/27/como-realizar-una-mudanza-bien-organizada

Recomendaciones

1. Busca por lo menos tres empresas de mudanzas para que puedas comparar características y precio del servicio.
2. Prefiere las empresas que realizan un presupuesto basado en una visita previa para conocer los muebles a transportar.
3. Opta por aquellas que te entreguen un contrato registrado ante Profeco.
4. Sé puntual en la hora acordada con la empresa, toda vez que demasiado tiempo en el servicio podría implicar un mayor costo.
5. Es preferible que una persona de confianza esté en el lugar de partida y otra en el de destino para verificar la salida de tus muebles y su llegada.
6. En la medida de lo posible trata de que los objetos de alto valor económico y emocional viajen contigo.

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco te respalda**. Llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** o **01 800 468 8722**, y describe tu queja con nuestros asesores.

PLANCHAS

En el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** nos dimos a la tarea de analizar la calidad, desempeño y características de las principales marcas y **modelos de planchas eléctricas de uso doméstico que se encuentran a la venta en el mercado nacional.** Pero no sólo nos fijamos en cuáles son eficientes a la hora de eliminar las arrugas de la ropa, sino también en otros atributos que hay que tomar en cuenta al adquirir este electrodoméstico.

A TODO VAPOR

El estudio

Se examinaron

10 modelos de planchas de vapor con rociador, sin golpe de vapor.

4 modelos de planchas de vapor sin rociador.

43 modelos de planchas de vapor con rociador, que incluyen la función de golpe de vapor.

1 modelo de plancha seca.

58 modelos en total (tomados al azar) de las 14 principales marcas de planchas eléctricas para uso doméstico que se encuentran a la venta en el mercado, generalmente en tiendas de autoservicio de nuestro país.

Cada modelo fue sometido a **16 pruebas,** cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que en cada plancha analizada se especificara, de manera impresa o en etiqueta adherida sobre partes visibles del cuerpo, como mínimo los siguientes datos (que no fueran fácilmente borrables, en idioma español, de forma veraz, clara, legible y duradera, en términos comprensibles y sin perjuicio de que además se expresen en otros idiomas), descritos de tal manera que no induzcan a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto: especificaciones eléctricas nominales de alimentación del producto, como son tensión de alimentación en volts (V), símbolo de la naturaleza de la alimentación (~) o frecuencia asignada (Hz), potencia en watts (W) o la corriente en amperes (A), nombre o marca comercial o de identificación del fabricante o vendedor responsable, modelo o referencia del tipo y contraseña "NOM".

Además, se verificó que en los impresos y/o etiquetas adheridas en el empaque o envase se incluyeran de manera clara y legible, como mínimo, los siguientes datos en idioma español: la representación gráfica o el nombre del producto (salvo que éste sea obvio), el nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador, la leyenda que identifique al país de origen y las características eléctricas nominales aplicables al producto, determinadas por el fabricante.

También se constató que las planchas incluyeran, sin cargo adicional, los instructivos y advertencias necesarios con indicaciones claras y precisas para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento; además, los consejos para el manejo seguro y confiable de los mismos, y que de tener una garantía, ésta estuviera redactada en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Todo esto incluido en el instructivo o anexo en el producto y cumplir con los requisitos solicitados en la normativa nacional vigente aplicable al producto.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: **02 de Agosto al 11 de Noviembre de 2016**
Periodo de muestreo: **25 de Julio al 30 de Septiembre de 2016**
Marcas/modelos analizados: **58 / 14**
Pruebas realizadas: **1740**

ACABADOS

Por medio de inspección visual y prueba manual, se verificó que las planchas no presentaran aristas pronunciadas o filos punzo-cortantes que arriesguen la integridad física de los usuarios, así como posibles defectos en su ensamble, cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo, entre otras, que puedan demeritar la presentación, calidad e incluso desempeño del producto.

CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES

Se verificó que las características y funciones indicadas en el manual de usuario de las planchas estuvieran presentes y que operaran de manera adecuada y conforme a lo esperado.

LONGITUD DEL CABLE

Se cuantificó la longitud del cable de alimentación incluido en las planchas (medido de la salida del cable de la base de la plancha hasta la entrada a la clavija, incluyendo cualquier liberador de esfuerzos), además de verificar que el cable cuente con un aislamiento eléctrico que esté diseñado para soportar altas temperaturas.

PESO

Se comprobó el peso total de cada una de las planchas, incluyendo su cable de alimentación, tomando en cuenta, en las planchas de vapor, el peso con el depósito vacío y lleno con agua hasta

el límite máximo especificado por el fabricante, verificando que la plancha sea capaz de almacenar este volumen de agua sin provocar escurrimientos durante su uso bajo condiciones normales de operación.

DESVIACIÓN DE POTENCIA

Se comprobó que la potencia o corriente que requieren las planchas para su funcionamiento a la temperatura normal de operación no difiera con lo indicado por el fabricante en su etiquetado de informaciόm al consumidor, cuando dicho consumo es medido al operar el aparato en condiciones normales de funcionamiento con todos los circuitos que puedan operar simultáneamente a una tensión de alimentación de 127 V~ ±1 V~.

SEGURIDAD AL USUARIO

Se corroboró que el aislamiento eléctrico y térmico que presentaron las planchas cuando se hizo la prueba fuera el adecuado para salvaguardar la integridad física de los usuarios, de sus personas y sus bienes, durante un uso normal y un previsible mal uso del aparato, de tal forma que quede garantizada la seguridad del usuario ante el posible riesgo de choques eléctricos y/o quemaduras durante su operación.

VELOCIDAD DE CALENTAMIENTO

Se cuantificó el tiempo que requiere la plancha para incrementar la temperatura de su placa calefactora (suela) -que inicialmente está a temperatura ambiente- a 93°C.

FACILIDAD EN EL PLANCHADO

Se midió la fuerza necesaria para deslizar la plancha sobre una manta de algodón, con las planchas calentadas previamente y con la función de emisión de vapor (en las muestras que presentan esta función).

TEMPERATURA DE PLANCHADO

Se inspeccionó qué tan homogénea es la distribución de la temperatura en la placa calefactora (suela) de las planchas bajo prueba (Uniformidad de la temperatura en la suela), analizando si la diferencia entre el punto más caliente y el más frío (comparativamente hablando) es tan significativo que pueda generar un daño sobre las prendas durante su planchado. Asimismo, se midió el tiempo que tarda en alcanzar una temperatura seleccionada, además de corroborar si el calor alcanzado corresponde a lo indicado en las referencias de ajuste del termostato, identificando también el rango de temperaturas entre las cuales la plancha tiene la capacidad de mantenerse con respecto a dicho calor (Conservación de la temperatura).

EFICIENCIA DEL EVAPORADOR

Se midió la cantidad de vapor que cada una de las planchas estudiadas tiene la capacidad de producir por minuto cuando es accionado el botón de liberación de vapor.

Se cuantificó la cantidad de vapor (extra) generado al accionar el botón de Golpe de Vapor de las planchas que incluyen esta función.

EFICIENCIA DEL ROCIADOR

Se cuantificó la cantidad de agua que el sistema de rociado de las planchas tiene la capacidad de convertir en rocío y el área que cubre por cada disparo cuando se acciona sobre una prenda.

PLANCHAS DE VAPOR CON ROCIADOR Y GOLPE DE VAPOR

E **Electrolux**
4811AIG2401 / RESILIUM 500 / China

MB **T-fal**
Ultraglide easycord FV4493X0 / ULTRAGLIDE DIFFUSION / China

MB **Oster**
GCSTCM2002P-013 / Ionic Tourmaline / China

MB **T-fal**
Ultraglide FV2621X0 / DURILUIM Technology / China

E **Hamilton Beach**
Plancha electrónica 19801 / Durathon / China

MB **Electrolux**
4811ANG2402 / Cerámica / China

MB **Oster**
GCSTUP8201 / Cerámica de doble capa con 350 micro-orificios para vapor, con plexocanales / China

MB **Taurus**
Horus / CERAMIC GLIDE / China

E **Hamilton Beach**
Plancha digital 19900 / Durathon / China

MB **T-fal**
Aquaspeed FV5335Q0 / ULTRAGLIDE DIFFUSION, POWER ZONE / Francia

MB **T-fal**
Ultraglide Pro FV4025X0 / DURILUIM Technology / China

MB **Cinsa**
Utility F 305 / No Indica / China

E **Hamilton Beach**
Plancha electrónica 19804 / Durathon / China

MB **Oster**
GCSTBS5855-013 / Cerámica / China

MB **Sinbo**
SSI 2876/ Ceramic Coating / China

MB **T-fal**
Ultimate anti-cal 400 FV9640X0 / GLIDE PROTECT AUTOCLEAN / Francia

Marca / Modelo / Tecnología de la suela y/o antiadherente / País de Origen

MB **Electrolux**
4811ADG2420 / No Indica / China

MB **Oster**
GCSTCS2001R-013 / Smooth Ceramic / China

MB **Oster**
GCSTPM7208 / Cerámica de doble capa con 139 micro- orificios para vapor, Tecnología de nano-hendiduras cóncavas y plexocanales / China

MB **Oster**
GCSTSP6113-013 / Cerámica / China

MB **Oster**
GCSTSP6201-013 / Smooth Ceramic, Tecnología de nano-hendiduras cóncavas y plexocanales / China

MB **Cinsa**
Profesional N 700 / Cerámico / China

MB **Hamilton Beach**
plancha antiadherente 14210R / No Indica / China

MB **Taurus**
Ades / CERAMIC GLIDE / China

MB **T-fal**
Accsess Easy FV1536X0 / EASY GLIDING, CERAMIC TECHNOLOGY / China

MB **Hamilton Beach**
19700-MX / Cerámica con capa antiadherente Durathon / China

MB **Man**
PC0203B / Revestimiento Cerámico / China

MB **Man**
PC0204B / Revestimiento Cerámico / China

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-003-SCFI-2014, Productos Eléctricos - Especificaciones De Seguridad.
NMX-A-240-INNTEX-2009, Industria del Vestido-Símbolos en las Instrucciones de Cuidado de los Artículos Textiles-Especificaciones.
NMX-J-521/1-ANCE-2012, Aparatos Electrodomésticos y Similares-Seguridad-Parte 1: Requisitos Generales.
NMX-J-521/2-3-ANCE-2013, Aparatos Electrodomésticos y Similares-Seguridad-Parte 2-3: Requisitos Particulares para Planchas Eléctricas
NOM-024-SCFI-2013, Información Comercial para Empaques, Instructivos y Garantías de los Productos Electrónicos, Eléctricos y Electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002, Sistema General de Unidades de Medida.
IEC 60311 Edition 4.2 2009-10 Electric Irons for Household or Similar Use - Methods for Measuring Performance.
Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

PLANCHAS DE VAPOR CON ROCIADOR Y GOLPE DE VAPOR (continuación)

Marca / Modelo / Tecnología de la suela y/o antiadherente / País de Origen

Evaluación global: E excelente MB muy bien B bien

MB **Panasonic**
NI-E500CR / Curva, CERAMIC SOLEPLATE / China

MB **Proctor Silex**
vapor vertical 17103 / No indica / China

MB **SINGER**
SNG 5.12 / Cerámica / China

MB **Cinsa**
Dezlizza L 605 / Anodi-Tec con 106 salidas de vapor / China

MB **Cinsa**
Facility D 200 / No Indica / China

B **Hamilton Beach**
plancha Digital 19902R / Cerámica con capa antiadherente Durathon / China

B **Hamilton Beach**
19701-MX / Cerámica con capa antiadherente Durathon / China

B **Taurus**
Febo / Titanio / China

B **HOMETECH**
HT-220 / Ceramic -TECH / China

B **Man**
PC0201B / Revestimiento Cerámico / China

B **Man**
PC0202B / Revestimiento Cerámico / China

B **Panasonic**
NI-E650CR / Curva, CERAMIC SOLEPLATE / China

B **Oster**
GCSTSP6102 / No Indica / China

B **Sinbo**
SSI 2863/ Ceramic Coating / China

B **Hamilton Beach**
19803-MX / Cerámica con capa antiadherente Durathon / China

PLANCHAS DE VAPOR CON ROCIADOR SIN GOLPE DE VAPOR

Marca / Modelo / Tecnología de la suela y/o antiadherente / País de Origen

Evaluación global: E excelente MB muy bien B bien

MB **Proctor Silex**
17215-MX / No indica / China

MB **BLACK + DECKER**
Light Neasy IR1820 / Cerámica / China

MB **Panasonic**
NI-P300T / Titanio / China

MB **Panasonic**
NI-P250T / Titanio / China

MB **Cinsa**
Liberty C101F / No Indica / China

MB **Panasonic**
NI-E250TR / Curva de Titanio / China

MB **Oster**
GCSTBS4801T / No Indica / China

B **HOMETECH**
HT-203-Y / No Indica / China

B **Taurus**
Orión - 300 / No Indica / China

B **PHILCO**
Plancha de vapor y rocío 1130 / No Indica / China

RECOMENDACIONES DE USO

A continuación se indican algunas recomendaciones para el uso de tu plancha.

- Antes de usar tu plancha por primera vez, lee atentamente y por completo el instructivo de operación incluido, te ayudará a obtener el mayor provecho de tu aparato y evitarás que se dañe prematuramente.
- Cuando estés planchando y tengas que salir de la habitación -aunque sólo sea por un momento-, desconecta la plancha.
- No uses la plancha para fines distintos a los previstos e indicados por el fabricante en su instructivo y sigue al pie de la letra las instrucciones y advertencias para su uso.
- Mantén la plancha alejada de los niños y no permitas que jueguen con ella.
- Para desenchufar la plancha de la alimentación eléctrica, tira del cuerpo de la clavija, nunca la jales del cable.
- Cuando conectes la clavija de tu plancha a la alimentación eléctrica, asegúrate de que quede firmemente retenida en el receptáculo, de no ser así, busca otra toma de corriente, ya que son aparatos de alto consumo eléctrico y un falso contacto en la clavija puede provocar sobrecalentamientos y dañar tu aparato.
- Es recomendable llenar el depósito para agua de tu plancha de vapor cuando ésta se encuentra a temperatura ambiente, no lo hagas si está caliente.
- Se recomienda no usar extensiones para conectar tu plancha, ya que si la extensión utilizada no presenta las mismas condiciones de operación eléctrica requeridas por la plancha para su operación, ésta puede calentarse, incrementando con ello el riesgo de incendio.

PLANCHAS DE VAPOR SIN ROCIADOR

PLANCHAS SECA

Marca / Modelo / Tecnología de la suela y/o antiadherente / País de Origen

MB **Taurus**
Ulisses / No Indica / China

MB **Taurus**
Eris / No Indica / China

MB **Taurus**
Saturno / Cerámica / China

MB **Oster**
GCSTBS5803-013 / No Indica / China

E **Taurus**
Apollo II / aluminio con antiadherente / China

Evaluación global:

- E excelente
- MB muy bien
- B bien

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Te sugerimos tomar en cuenta lo siguiente antes de adquirir la plancha seleccionada.

Para elegir la plancha adecuada y verificar que se encuentre dentro de tu presupuesto, reflexiona sobre las necesidades que quieres satisfacer y verifica los atributos que por su diseño puedan brindarte los modelos de tu interés.

Compra en tiendas bien establecidas, evitando adquirir éste y cualquier otro tipo de producto en el mercado informal, ya que pueden ser de origen dudoso y generalmente no cuentan con garantía, y a veces tampoco tienen los centros de servicio necesarios en nuestro país, así como las refacciones y/o consumibles.

Asegúrate de que incluya instructivo o manual de operación y garantía en idioma español, con el nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde se pueda hacer efectiva y donde se puedan obtener partes, componentes, consumibles, y que indique claramente su duración (vigencia), conceptos que cubre, limitaciones o excepciones y el procedimiento para hacerla efectiva.

Es recomendable comprar marcas reconocidas y que tengan impreso el sello NOM, el cual indica que cumple con los requisitos de seguridad exigibles al producto conforme a la normativa nacional vigente.

Al momento de adquirir cualquier plancha, asegúrate de que contenga todas las partes y accesorios que se indican en su empaque.

Asegúrate de que incluya un instructivo o manual de operación y una garantía en idioma español

CUIDADOS PARA TU PLANCHA

Después de usarla desenchúfala de la alimentación eléctrica y espera hasta que la plancha se enfríe antes de guardarla, y ponla siempre sobre su apoyo (talón) para evitar que la suela se raye, se corroa o se manche.

Para la limpieza de la placa calefactora (suela), cuando sea requerida, hazla utilizando simplemente un paño húmedo, no uses limpiadores fuertes, abrasivos o detergentes en polvo.

Si se planchan fibras sintéticas a una temperatura demasiado alta, con seguridad éstas quedarán adheridas a la suela de la plancha, por lo que siempre es recomendable, aparte de seleccionar la temperatura adecuada para el producto de que se trate, usar un paño de algodón húmedo entre la plancha y la prenda, pero si ya es demasiado tarde y estas fibras han quedado adheridas, la mejor manera de quitar estos residuos sintéticos de la suela es calentar la plancha y "planchar" sobre un trapo de algodón viejo.

Este es un aparato de alto consumo de energía. Para evitar que se sobrecargue un circuito de la instalación eléctrica de tu casa, no hagas uso de otro aparato de alto consumo de energía al mismo tiempo (como un horno de microondas o un horno eléctrico).

Recuerda que debes usar agua desmineralizada (a menos que el fabricante indique otra cosa en su manual de usuario) para evitar que el depósito para agua se llene de sarro.

Cuando no estés utilizando el vapor de tu plancha, vacía el agua del depósito. De preferencia nunca la guardes con agua en su interior.

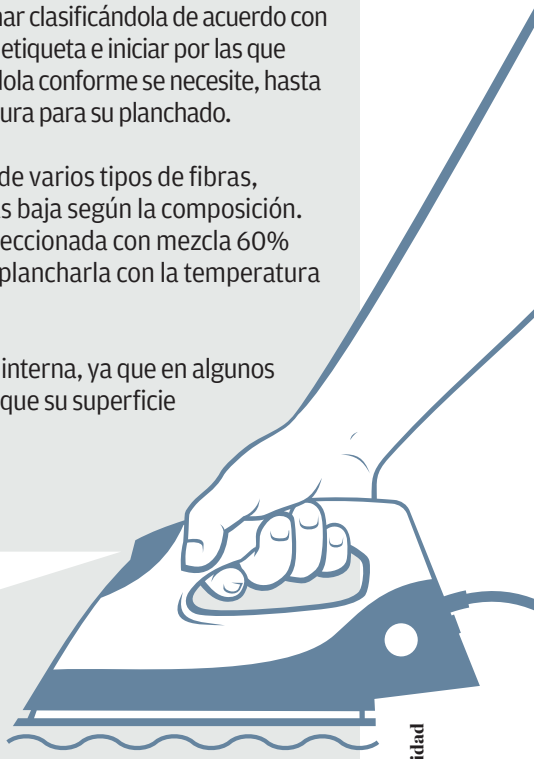
CUIDADO DE LAS PRENDAS

Para no dañar tus prendas durante el planchado, verifica la información para su mantenimiento que el fabricante incluye en su etiquetado y, de acuerdo con esto, selecciona la temperatura que recomienda y el vapor que es pertinente usar para cada caso en particular.

Para prevenir daños a tu ropa por usar la plancha a una temperatura inadecuada, es mejor ordenar la ropa a planchar clasificándola de acuerdo con las instrucciones de planchado que indique su etiqueta e iniciar por las que requieran baja temperatura e ir incrementándola conforme se necesite, hasta llegar a las prendas que usan mayor temperatura para su planchado.

Si el tejido de una prenda está compuesto de varios tipos de fibras, selecciona la temperatura de planchado más baja según la composición. Por ejemplo, para una prenda que esté confeccionada con mezcla 60% poliéster y 40% algodón, es recomendable plancharla con la temperatura indicada para el poliéster.

Es mejor planchar tus prendas por la parte interna, ya que en algunos casos plancharlas por su parte exterior hace que su superficie adquiera brillos.



La **ISO 3758** ha introducido marcas de temperaturas máximas de planchado para el cuidado de los textiles. El etiquetado del cuidado de los textiles de la norma ISO se indica por uno, dos y tres puntos colocados dentro de un símbolo de plancha. Esta norma toma en cuenta esas recomendaciones, pero para obtener mejores resultados de planchado las temperaturas han sido ajustadas como se muestra en la siguiente tabla.

Marcado	Temperatura de la placa calefactora (suela) T ° C	Material, por ejemplo
• (1 punto)	**BAJA** (low) 70 <T <120	acetato, elastano, poliamida, polipropileno
•• (2 puntos)	**MEDIA** (medium) 100 <T <160	rayón o viscosa, poliéster, seda (silk), triacetato, lana (wool)
••• (3 puntos)	**ALTA** (high) con vapor 140 <T <210	algodón (cotton), lino (linen)

Conclusiones

Todas las muestras analizadas cuentan con un instructivo

Conforme a los resultados del análisis realizado a las planchas eléctricas de uso doméstico, encontramos que:

El **96.5%** de las planchas analizadas son fabricadas en china, sólo el restante **3.5%,** es decir dos modelos, son de origen francés.

La garantía que ofrece la mayoría de estos productos es de 12, 14 y 24 meses; no obstante, encontramos que los modelos de la marca Hamilton Beach dan una garantía de un año en el producto y diez años en el recubrimiento de la suela, excepto el modelo 14210R, que sólo ofrece un año en general, al parecer porque no indica que incluye el antiadherente Durathon.

En cuanto al consumo de potencia declarado por el fabricante para estos productos, detectamos que sólo ocho de los modelos analizados sobrepasan ligeramente la tolerancia.

En cuanto al peso, como era de esperarse, los modelos más sencillos son más livianos, característica que puede ser a favor o en contra, dependiendo de nuestros hábitos para planchar. En contraparte, encontramos que los modelos más pesados (incluyendo el depósito de agua lleno) fueron: Hamilton Beach 19902R, Oster GCSTUP8201 y T-fal FV9640X0.

La mayoría de planchas analizadas incluye un cable de alimentación con una longitud que va de 1.8 a 2.5 metros, aunque encontramos algunas planchas, como la Taurus Saturno y los modelos de HomeTech HT-203 y HT-220, que sólo incluyen un cable de no más de 1.2 metros. Como puede verse en las tablas de resultados, algunos modelos de Hamilton Beach y T-fal incluyen cables de alimentación que superan los 2.5 y llegan incluso a 3.5 metros, característica que bien vale tenerse en cuenta, ya que en estos aparatos no se recomienda usar extensiones eléctricas, con la finalidad de evitar sobrecalentamientos por una mala inserción o detención de las clavijas, o por un inadecuado calibre en los conductores eléctricos de la extensión utilizada.

No encontramos malos acabados en las muestras analizadas, sólo un modelo presentaba un ligero golpe en la punta, posiblemente resultado de alguna caída del producto dentro de su empaque.

Conforme a las pruebas realizadas concluimos que los productos analizados son seguros para su uso.

En cuanto a la selección de la temperatura de planchado mediante el ajuste del termostato, encontramos que las planchas SINGER SNG 5.12, Sinbo SSI 2863, HOMETECH HT-203-Y, PHILCO 1130 y Taurus Orión – 300 presentaron problemas en la temperatura alcanzada en la selección de (1) Un Punto (70 a 120°C). Las primeras cuatro porque no llegaron a la temperatura mínima de 70°C (las alcanzadas rondaron los 60°C) y la última porque sobrepasó la temperatura máxima (120°C), al llegar a 171°C. Para la selección de temperatura de (2) Dos y (3) Tres Puntos, los valores encontrados estuvieron dentro del rango establecido: 100 a 160°C y 140 a 210°C, respectivamente.

En lo referente a la Velocidad de Calentamiento, detectamos que las planchas más sencillas son las que se tardan menos, obviamente porque no pierden energía, por ejemplo en precalentar el agua del depósito para generar vapor.

Estos tiempos oscilaron de **17 a 51** segundos, siendo las más lentas:

Panasonic
NI-E250TR

Cinsa Profesional
N 700

En cuanto a la conservación de la temperatura, encontramos que en general todas las planchas analizadas controlan dentro de una variación no mayor a:

50°C la selección de temperatura para

1 punto	2 puntos	3 puntos

Aunque hay modelos que logran que esa variación sea incluso menor, en promedio 21°C, como:

Taurus
Ades

Sinbo
SSI 2876

Taurus
Hourus

En contraste con:

Oster
GCSTBS4801T,
la cual en promedio
su control anda en
(50°C).

La uniformidad de la temperatura en la suela de las planchas analizadas (diferencia entre el punto más caliente y el más frío) depende, en gran parte, del tamaño y diseño de la suela (orificios y canales de distribución), pero en general, entre las que presentan la menor variación de temperatura tenemos los modelos de Panasonic y Electrolux, entre otros, como puede apreciarse en las tablas de resultados.

En las planchas que tienen la característica de generar vapor, encontramos, como puede verse en las tablas, que las que mayor cantidad de vapor por minuto generan (más de 27 g/min) son prácticamente todos los modelos de la marca T-fal, a excepción del Accsess Easy FV1536X0; los modelos de Hamilton Beach 19801, 19804 y 19900, y la Electrolux 4811AIG2401. La plancha que menor vapor genera fue la PHILCO 1130, con no más de 9.2 g/min.

En lo referente al Golpe de Vapor en las planchas analizadas que cuentan con esta característica, encontramos que la Electrolux 4811AIG2401 y la T-fal Aquaspeed FV5335Q0 fueron los modelos que presentaron el Golpe de Vapor más intenso, en comparación con aquellos modelos que generan no más del 50% y que en las tablas de resultados calificaron como "R" regular.

En las planchas que incluyen rociador, encontramos que las que mayor cantidad de agua descargan al accionar este dispositivo (Eficiencia del Rociador) fueron: la Electrolux 4811AIG2401 y la T-fal Ultraglide Easycord FV4493X0, pero siempre es conveniente que esta cantidad de agua sea capaz de impregnar la mayor área posible (Área de Rocío) para tener que accionar la menor cantidad de veces el rociador, y en este caso igualmente tenemos entre las mejores a la Electrolux 4811AIG2401, seguida en este rubro por los modelos de Hamilton Beach 19801 y 19804. Las planchas que con su rocío cubren la menor área (comparativamente hablando) fueron la Proctor Silex 17103 y la HOMETECH HT-203-Y, siendo esta última también una de las que menor cantidad de agua descargó.

En cuanto a la facilidad para desplazar la plancha sobre las prendas (tanto en seco como con vapor, para aquellas planchas que incluyen esta característica), debemos decir que las que se deslizan más fácil y calificaron en este rubro como "E" Excelente, requirieron una fuerza no mayor de 206 g; por su parte, las que calificaron como "MB" Muy Bien, requirieron una fuerza no mayor de 317 g, y las que calificaron como "R" Regular, requirieron una fuerza mayor de 428 g. Cabe destacar en este punto que, como es de esperarse, la facilidad para deslizarse está en función tanto del acabado y diseño de la suela como en su peso total (incluida el agua de su depósito, en aquellos modelos que lo incluyen).

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

bit.ly/estudios2017

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
· laboratorio@profeco.gob.mx
· http://gob.mx/profeco
· 0155 5544 2060

DETRÁS DE UNA PRENDA IMPECABLE, HAY UNA BARRA DE JABÓN MUY BUENA. CONOCE LO QUE PROMETEN ESTOS JABONES Y LO QUE LOGRAN SOBRE LA TELA.

Las moléculas del jabón tienen una parte de la estructura química que es afín al agua y otra a las grasas, es por ello que éstas tienden a unirse a la vez a una partícula de agua y a una de grasa, y forman gotas de grasa cubiertas por muchas moléculas de jabón, las cuales se dispersan en el agua de lavado formando una emulsión; de esta manera, en el proceso de lavado se elimina grasa y suciedad.

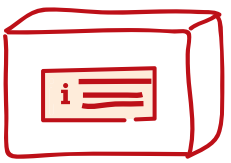
Algunas marcas adicionan a la barra de jabón detergentes y otros ingredientes como abrillantadores ópticos o enzimas, a fin de dar a su producto atributos de poder de lavado. En el mercado existen varias marcas que prometen, además de lavar, cuidar la ropa, cuidar las manos, ser hipoalergénicos, biodegradables (por ser hechos con ingredientes que no dañan ni contaminan el medio ambiente), rendidores, entre otras. Por lo que para orientar la mejor decisión de compra, analizamos la calidad de los jabones en barra para lavar, tomando en consideración la normatividad vigente y las pruebas que demuestren el desempeño del producto.

EL ESTUDIO

El estudio incluyó el análisis de 26 marcas de jabón en barra, verificando los siguientes parámetros:

Contenido neto

Se verificó que el contenido neto del producto cumpliera con lo declarado en la etiqueta, considerando las tolerancias permitidas en la NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.



Información al consumidor

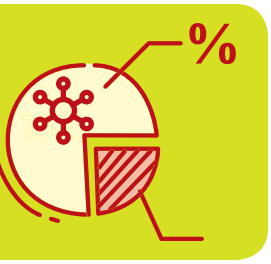
Se revisó que la etiqueta incluyera: contenido neto, nombre o denominación genérica del producto, país de origen, número de lote, ingredientes, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, así como que no tuvieran leyendas engañosas o que puedan causar confusión a la población consumidora.

Contenido de humedad

Como cada producto tiene una formulación y por ende una cantidad de agua diferente, para hacer un estudio comparativo, en cada barra se determinó su contenido de agua, para obtener la cantidad sólo de jabón a emplear en las pruebas de desempeño.

Porcentaje de ácidos grasos como agentes limpiadores

Se determinó el contenido de ácidos grasos totales.



Eficiencia de lavado, evaluado mediante la remoción de manchas y su capacidad para despercudir

a **Evaluación del desempeño en la remoción de manchas.** Se efectuó con manchas estandarizadas que representan un reto: espinaca, café, mole y las denominadas EMPA 101(Algodón con aceite de oliva y carbón) y EMPA 112 (Algodón con cacao). El lavado se realizó en un equipo denominado tergotómetro. La evaluación de la remoción de cada mancha se efectuó utilizando una escala que va de excelente, muy bueno, bueno a regular.

b **Evaluación de la capacidad para despercudir.** Se hizo por medio del lavado sobre telas percudidas y estandarizadas previamente. El lavado se realizó en un equipo denominado tergotómetro. La evaluación del despercudido se efectuó utilizando una escala que va de muy bueno, bueno a regular.

En el estudio se presenta una calificación en porcentaje sobre el desempeño del lavado de los distintos productos para que el consumidor compare entre las marcas.

Costo

Aunque no fue un parámetro de evaluación, se proporciona el costo por pieza. Para fines comparativos también se adiciona el costo por cada 100 gramos.

Jabón de lavandería

Denominación		Jabón de Lavandería Blanco	Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería Azul	Jabón de Lavandería Veteado
Marca		**Aurrera**	**LIRIO**	**MORO anatómico**	**azo**	**Great Value**
Procedencia / Presentación		*México / 400 g*	*México / 400 g*	*México / 350 g*	*México / 350 g*	*México / 400 g*
Requisitos de etiquetado		Completo	Completo	Completo	No presenta número de lote	Completo
Frases mercadológicas		Completo	Completo	Completo	No demuestra el uso de la frase "Suavidad total"	Completo
% de Ácidos grasos como agentes limpiadores		57	58	57	63	46
Pruebas de desempeño	Remoción de manchas: Espinaca	**E**	**MB**	**E**	**MB**	**E**
	Remoción de manchas: Café	**MB**	**E**	**MB**	**E**	**E**
	Remoción de manchas: Mole	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**
	Remoción de manchas: EMPA 101*	**E**	**E**	**E**	**MB**	**MB**
	Remoción de manchas: EMPA 112*	**E**	**E**	**E**	**E**	**MB**
	Capacidad para despercudir	**MB**	**MB**	**MB**	**B**	**B**
	Evaluación de desempeño	**95**	**95**	**95**	**92**	**92**
Barras de jabón combinadas con detergente		No presenta detergente	Presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente
Costo por pieza ($)		6.99	12.90	7.51	9.30	9.50
Costo por 100 g ($)		1.75	3.22	2.14	2.66	2.38

*__EMPA 101__: Mancha estandarizada de tela de algodón con aceite de oliva y carbón.

*__EMPA 112__: Mancha estandarizada de tela de algodón con cacao.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno **R**=Regular

	Jabón Rosa de Lavandería	Jabón Blanco de Lavandería	Jabón de Lavandería Blanco	Jabón	Jabón Blanco de Lavandería	Jabón de Lavandería con Detergente Aroma de Mar	Jabón Blanco de Lavandería
	Sin MANCHA	**CHEDRAUI D'Calidad**	**ZOTE**	**León**	**Princesa**	**DAROMA**	**Floral**
	México / 350 g	*México / 300 g*	*México / 400 g*	*México / 400 g*	*México / 350 g*	*México / 400 g*	*México / 350 g*
	No presenta número de lote	Completo	Completo	No presenta número de lote	Completo	Completo	No presenta número de lote
	No demuestra el uso de la frase: "Rinde más porque tallas menos"	No demuestra el uso de la frase: "Suave con los colores"	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No demuestra el uso de la frase: "Rendidor"	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No demuestra el uso de la frase: "Fácil planchado"
	67	59	68	62	54	61	68
	E	**E**	**E**	**B**	**MB**	**MB**	**B**
	B	**B**	**E**	**B**	**B**	**MB**	**MB**
	MB	**MB**	**E**	**MB**	**MB**	**B**	**E**
	E	**E**	**B**	**E**	**E**	**MB**	**MB**
	E	**E**	**MB**	**E**	**E**	**MB**	**MB**
	MB	**B**	**B**	**MB**	**B**	**MB**	**B**
	92	**90**	**90**	**88**	**88**	**87**	**87**
	Presenta detergente	Presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	Presenta detergente	Presenta detergente
	11.21	7.90	11.00	11.75	9.50	13.00	11.15
	3.20	2.63	2.75	2.94	2.71	3.25	3.19

Jabón de lavandería (continuación)

Denominación			Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería	Jabón en Barra Rosa	Jabón Amarillo de Lavandería
Marca			**Ke! Precio**	**Carisma**	**util**	**BLANCATEL**	**jeans**
Procedencia / Presentación			*México / 350 g*	*México / 400 g*	*México / 350 g*	*México / 350 g*	*No declara / 350 g*
Requisitos de etiquetado			Completo	Completo	Completo	Completo	No indica procedencia
Frases mercadológicas			No demuestra el uso de la frase: "Rendidor"	No demuestra el uso de la frase: "Frescura perdurable"**	No demuestra el uso de la frase: "Protege el color de los tejidos"	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas
% de Ácidos grasos como agentes limpiadores			58	68	52	48	62
Pruebas de desempeño	Remoción de manchas	Espinaca	MB	MB	MB	B	B
		Café	B	MB	B	E	R
		Mole	E	E	R	E	MB
		EMPA 101*	MB	B	MB	R	B
		EMPA 112*	MB	B	E	R	E
	Capacidad para despercudir		B	B	MB	B	B
	Evaluación de desempeño		**87**	**85**	**85**	**82**	**82**
	Barras de jabón combinadas con detergente		No presenta detergente	Presenta detergente	No presenta detergente	Presenta detergente	No presenta detergente
	Costo por pieza ($)		7.90	10.00	8.60	8.90	10.80
	Costo por 100 g ($)		2.26	2.50	2.46	2.54	3.09

*__EMPA 101__: Mancha estandarizada de tela de algodón con aceite de oliva y carbón.

*__EMPA 112__: Mancha estandarizada de tela de algodón con cacao.

** El fabricante presenta nuevo diseño de etiqueta en donde ya no aparece la frase.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Jabón Blanco de Lavandería	Jabón de Lavandería Amarillo	Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería	Jabón de Lavandería	Jabón	Jabón de Lavandería
Orca	**Tepeyac**	**1·2·3**	**Viva[5]**	**Soriana**	**Torre**	**1·2·3 Biológico**
México / 300 g	*México / 400 g*	*México / 350*	*México / 350 g*	*México / 350 g*	*México / 350 g*	*México / 350 g*
Completo	Completo	Completo	Completo	Completo	No presenta número de lote	Completo
Incluye la frase: "Poder desmanchador en cada lavada"; sin embargo, su desempeño no fue el mejor	No demuestra el uso de la frase: "Lava, espuma y rinde más que los demás"**	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas	No incluye frases mercadológicas no comprobadas
57	64	42	42	54	62	38
B	B	R	R	R	R	R
R	E	MB	B	B	R	B
B	B	MB	E	MB	R	B
B	R	R	R	R	R	R
E	MB	B	B	B	B	B
MB	B	B	B	B	MB	R
82	**82**	**78**	**78**	**77**	**73**	**73**
Presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente	No presenta detergente
6.90	13.00	8.70	13.90	8.20	8.65	9.08
2.30	3.25	2.49	3.97	2.34	2.47	2.60

Jabón para ropa delicada

Denominación	Jabón Blanco de Lavandería para ropa de bebé	Barra Limpiadora
Marca	**León**	**Vel Rosita**
Procedencia / Presentación	*México / 350 g*	*Guatemala / 350 g*
Requisitos de etiquetado	No presenta número de lote	Completo
Frases mercadológicas	No demuestra el uso de las frases: "Fácil planchado", "Rendidor"	Presenta estudios para evidenciar el cuidado de la ropa aunque sus leyendas dicen: "Protege y deja las fibras como nuevas"; "Dale el mejor cuidado a tu ropa preferida con Vel Rosita y manténla como NUEVA ¡Por mucho más tiempo!"; "Contiene en total 300% más de agentes protectores, prolongando aún más la vida de tu ropa favorita para que siempre estés de estreno". Esto no significa que la ropa queda nueva
% de Ácidos grasos como agentes limpiadores	64	52
Pruebas de desempeño — Remoción de manchas — Espinaca	**B**	**E**
Café	**E**	**MB**
Mole	**E**	**E**
EMPA 101*	**MB**	**MB**
EMPA 112*	**E**	**MB**
Capacidad para despercudir	**MB**	**B**
Evaluación de desempeño	**92**	**90**
Barras de jabón combinadas con detergente	No presenta detergente	Presenta detergente
Costo por pieza ($)	11.15	14.80
Costo por 100 g ($)	3.19	4.23

*__EMPA 101__: Mancha estandarizada de tela de algodón con aceite de oliva y carbón.
*__EMPA 112__: Mancha estandarizada de tela de algodón con cacao.

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy Bueno **B**=Bueno

Resultados y conclusiones

1 Contenido neto

Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto de acuerdo a lo que establece la NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados - Contenido neto - Tolerancias y métodos de verificación.

3 Agentes limpiadores

Encontramos que entre las marcas éstos varían, según su formulación, entre 38% y 68%. Las tablas muestran los contenidos de cada producto. Algunas, además, adicionan detergente, nos referimos a las marcas: **"BLANCATEL"**, **"Carisma"**, **"CHEDRAUI"**, **"DAROMA"**, **"Floral"**, **"LIRIO"**, **"Orca"**, **"Sin MANCHA" y "Vel Rosita".**

2 Información comercial

a. Se encontraron productos que no incluyen todos los requisitos que marca la norma oficial NOM-189-SSA1/SCFI-2002. Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico. Seis marcas no indicaron el número de lote y un producto no ostenta la leyenda que identifica el país de origen.
b. Se encontraron productos que en su etiquetado incluyen frases mercadológicas que no justifican (ver tablas).

4 Desempeño del producto para lavar

De acuerdo con cada marca, el desempeño de los productos es variable, ya que depende de su formulación. Encontramos productos que en general tienen excelentes desempeños. En las tablas de resultados se incluye el desempeño que tuvieron para cada una de las manchas con los que fueron retados, así como el resultado sobre su capacidad para despercudir un lienzo de algodón previamente percudido. Los resultados también incluyen un porcentaje de evaluación global numérica para el desempeño de cada uno de los productos objeto de estudio.

Recomendaciones

1 Elija el producto de acuerdo con los tipos de "mugre" que enfrenta al lavar. Le proporcionamos la siguiente información sobre las manchas a los que fueron retados: espinaca, representa manchas tipo pasto, o cuando en la cocina nos ensuciamos con verduras. Café y mole son dos tipos de manchas a las que frecuentemente nos enfrentamos, ya sea al cocinar o bien durante el consumo de estos alimentos. EMPA 101 corresponde a manchas difíciles que se dan por grasa y carbón, como lo son mugre en cuellos y puños. EMPA 112, al ser una mancha elaborada con cacao, corresponde a sucio tipo grasa proveniente de alimentos como el chocolate, mantecas, aceite y la mantequilla.

2 Mantenga el producto en un lugar alejado de niños y mascotas.

3 Conserve el producto al abrigo del calor y del agua para evitar que se seque o bien que llegue a reblandecerse al entrar en contacto con agua.

4 En caso de presentar irritación al contacto con la piel, enjuague con abundante agua y suspenda su uso.

5 Evite el contacto con los ojos. En caso de contacto accidental, enjuague con abundante agua.

Ficha Técnica

Periodo del estudio:
30 de agosto al 15 de noviembre de 2016

Periodo de adquisición de los productos:
30 a 31 de agosto y 27 a 31 de octubre de 2016

Marcas analizadas:
26
Pruebas realizadas:
3068

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011.
Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

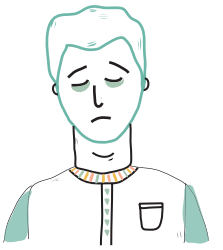
NOM-189-SSA1/SCFI-2002.
Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.

NMX-Q-010-CNCP-2013.
Jabón de lavandería en barras - Especificaciones y métodos de ensayo.

Casa de empeño: Lugar que te presta una cantidad de dinero al dejar en garantía un objeto de tu propiedad.

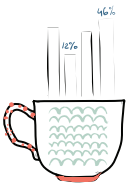
Boleta de empeño: Este documento debe contener los datos más relevantes del contrato de adhesión, como características del préstamo y derechos y obligaciones de ambas partes.

Desempeño: Es el acto mediante el cual recuperas el bien dejado en garantía, una vez que pagas el préstamo que recibiste.



Consumidor: Deudor que deja una prenda como garantía del préstamo.

Proveedor: La casa de empeño a la que acudes.

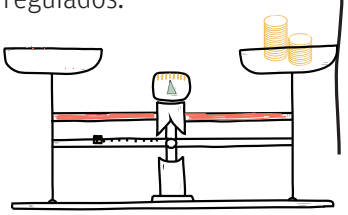


Tasa de interés mensual: Porcentaje mensual que deberás pagar adicional al monto del préstamo.

Refrendo: Cocluido el término del préstamo, puedas renovar el contrato, a fin de obtener un plazo más amplio para saldar tu deuda.

LO QUE DEBES SABER ANTES DE EMPEÑAR

Coyotes: A las puertas de las casas de empeño suele haber personas que compran la pieza o la boleta de empeño, aléjate porque no están regulados.



Descripción del objeto: Características de la prenda. Por ejemplo, si es una alhaja, revisa que los quilates y el peso concuerden con los de tu prenda.

Comercialización de la prenda: Es el derecho del proveedor para vender la prenda, en caso de que el consumidor no pague.

Gastos de almacenaje: Es la cantidad que cobra la casa del empeño por la conservación del objeto mientras dura el contrato.

Demasías: Cantidad que sobra una vez que el objeto sale a la venta y que el proveedor ha cobrado lo que le debe el consumidor. En caso de que haya un sobrante, éste debe dársele al consumidor.

¡Mucho ojo!

Cerciórate de que la casa de empeño en cuestión cuente con un contrato de adhesión ante Profeco, así como constancia de inscripción al Registro Público de Casas de Empeño, en **rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.php** y **http://burocomercial.profeco.gob.mx/**

Cuastecomates, la bahía accesible

En la costa de Jalisco se encuentra la segunda playa incluyente de México, un ejemplo que debe vivirse

Por Alberto Rojas Eguiluz

El pueblo de Cuastecomates se localiza en la región de Costa Alegre, Jalisco, específicamente en Bahía de Navidad, a unos cuantos minutos de Manzanillo. Se trata de un sitio espectacular en el que se mezcla la playa con una imponente vista de los acantilados y la sensación de la selva tropical. Uno de los principales atractivos de su playa es que tiene un oleaje suave y tranquilo, que es un relajante natural para los visitantes y que mes con mes atrae a los amantes de los deportes acuáticos.

Precisamente aquí, desde hace algunos años, se trabaja para que, tanto la playa como el pueblo, los disfruten quienes lo deseen. Es por ello que Cuastecomates cuenta ahora con instalaciones, calles y servicios adecuados para que tanto adultos mayores como personas con alguna discapacidad gocen de esta hermosa región sin nada que les implique algún tipo de incomodidad.

Cuastecomates es apenas la segunda playa incluyente de México y el primer pueblo adaptado para los sectores de población que requieren de cuidados especiales. En las calles las banquetas ya no tienen desniveles, hay cajones de estacionamiento especiales para personas con algún tipo de discapacidad, además de guías podotáctiles, zonas de descanso y áreas específicas para perros guía, entre otras cosas; además, en la playa hay pasarela y baños accesibles para personas con discapacidad, adaptaciones que eran necesarias tras tomar en cuenta los datos del Consejo Estatal de Población, los cuales indican que solamente en el estado de Jalisco hay casi 300,000 personas con alguna discapacidad y se calcula que en el país el número es de 6 millones. De esta forma, Cuastecomates se convierte en apenas la novena playa incluyente en el mundo y la segunda en México, después de Playa del Carmen, ejemplos que seguramente harán eco en otros rincones de la República Mexicana y que hacen de la experiencia de ir a un pueblo o a una playa un verdadero descanso para todos.

No olvides visitar:

Si estás en Cuastecomates extiende tu visita por el corredor Costa Alegre. Las paradas que más te recomendamos son:

Costa Careyes
Sus playas, Careyes, Careyitos, Playa Rosa y Teopa son espectaculares.

Bahía de Chamela
Punta Perula y El Negrito son dos paradas obligatorias.

Cabo Corrientes
Las Ánimas, Quimixto y Villa del Mar son playas exquisitas para los amantes de los deportes acuáticos.

HUERTO URBANO

Si cuentas con un patio o azotea, con espacio donde dé el sol buena parte del día, puedes sembrar y cosechar verduras y legumbres. Prepara tus platillos con vegetales producidos en tu propio hogar.

Materiales

- Un trozo de malla ciclónica de 1 x 1 m
- 1 m de alambre recocido delgado
- 10 vasitos de yogur vacíos y limpios
- ½ kg de tierra negra (aproximadamente)
- 6 taquetes de plástico
- 6 tornillos de 1 pulgada

Herramientas

- Pala de jardinería
- Guantes de látex
- Taladro
- Broca (al tamaño del taquete)
- Guantes de carnaza
- Lápiz
- Martillo

Recomendaciones

Evita que a tu huerto le caiga lluvia directa, ya que la fuerza del agua puede provocar pérdida paulatina de tierra. Es recomendable colocarle un techo de lámina de fibra de vidrio.

¿QUIERES SABER MÁS?

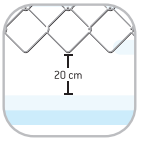
Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

Dale PLAY

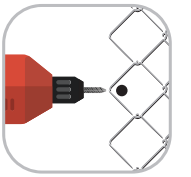
http://bit.ly/2eYq79r →

PROCEDIMIENTO

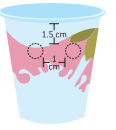
1 Coloca la malla sobre una pared, a una distancia de 20 cm del piso, y con ayuda del lápiz marca los sitios donde conviene sujetarla (donde se intersectan los hilos), a fin de que quede bien sujeta.



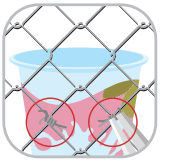
2 Con una broca gruesa haz perforaciones en la pared, a una profundidad suficiente para que entren los taquetes. Coloca e inserta los taquetes con ayuda de un martillo. Posteriormente, introduce los tornillos de manera que la cabeza quede medio centímetro fuera del orificio. Fija la malla con fragmentos de alambre recocido, doblándolo con las pinzas. Usa los guantes de látex para proteger tus manos.



3 Ahora, con una broca fina, haz un par de orificios en el fondo de los vasitos de yogur.



Haz dos orificios más a los costados, separados



(horizontalmente) por 1 cm y a una distancia de 1.5 cm de la abertura. Fíjalos en la malla con el alambre recocido.

4 Con la pala de jardinería, llena los vasitos con tierra hasta aproximadamente tres cuartas partes de su volumen.

5 Agrega a cada vasito las semillas de tu elección, todas tienen especificaciones de cómo sembrarlas, cuántas hay que colocar y la profundidad. Después cubre con una capa delgada de tierra.

6 Riega con la frecuencia necesaria para mantener la humedad en la tierra.

7 de cada 10 usuarios de la banca sabe qué son los gastos hormiga, pero sólo

{41%} de los entrevistados anota este tipo de egresos dentro de su presupuesto

https://www.scotiabank.com.mx/es-mx/acerca-de-scotiabank/comunicados-al-publico-en-general/centro-de-medios/encuesta-scotiabank/gastos-hormiga.aspx

EN • NÚMEROS

Gastos hormiga

3 compras que representan fuga de capital:

Agua embotellada $10

Costo anual

$2,600

Botanas de media tarde $12

Costo anual

$3,120

Café $20

Costo anual

$5,200

1 Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los hogares 2012 Principales resultados 2013. INEGI.

Los fumadores adultos gastan al mes $400.5 y los adolescentes invierten $311.5

Lo que representa alrededor de **$8,500** al año

http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA_2011_TABACO.pdf

Otros servicios que también cuentan como gastos hormiga:

Descarga de apps, juegos, películas y música

Transporte privado (Uber, Taxi, Cabify)

Comidas a domicilio

Servicios que no usas pero tampoco cancelas (Netflix, Linkedin Premium, Ecobici)

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO) Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA) Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO) Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO) Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA: Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Av. Juárez #45 Sur, local 8, Int. Plaza Papagayos, Col. Centro, C.P. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Logramos
100 convenios
en defensa del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

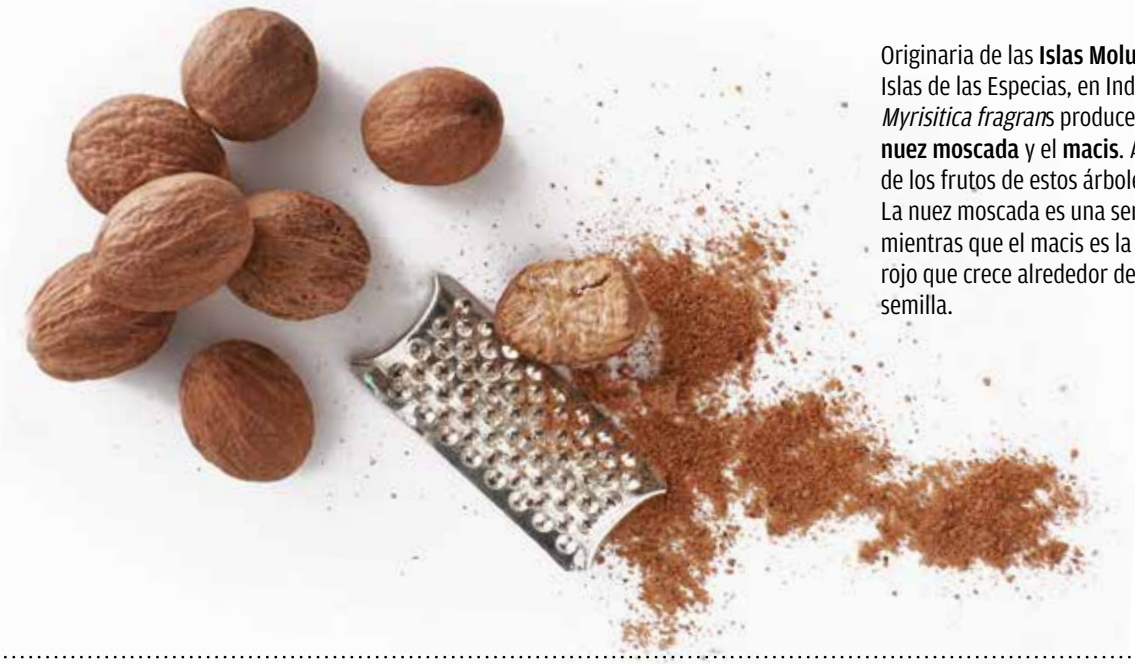
PROFECO

Edición coleccionable

No.21

Es la semilla del fruto del árbol *Myrisitica fragrans*, y es una de las especias base para elaborar curry

NUEZ MOSCADA



Originaria de las **Islas Molucas**, conocidas como Islas de las Especias, en Indonesia, los árboles *Myrisitica fragran*s producen dos especias: la **nuez moscada** y el **macis**. Ambas son extraídas de los frutos de estos árboles.
La nuez moscada es una semilla de color marrón, mientras que el macis es la membrana de color rojo que crece alrededor de la cáscara de la semilla.

COMPRA Y ALMACENAMIENTO

La encuentras disponible entera o molida, aunque es mejor adquirirla completa y rallarla al momento de utilizarla para que su aroma no se volatilice tan pronto. Una vez en casa, guárdala dentro de un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.

USOS

No se debe cocinar a altas temperaturas, ya que pierde sus aceites esenciales, su aroma y su sabor. Es uno de los ingredientes comunes en el curry, y en muchos países asiáticos se utiliza para marinar carnes y verduras. Se usa recién rallada en vino caliente con otras especias o en el ponche o rompope, sobre todo en las recetas decembrinas.

Fuentes:
Nuez moscada en http://www.botanical-online.com/medicinalsnuez-moscada.htm
Production, handling and processing of nutmeg and mace and their culinary uses... en http://www.fao.org/docrep/x5047e/x5047E06.htm

¿QUIERES SABER MÁS?

Nuez moscada para potenciar el sabor. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2ggO2Bj

Dale PLAY

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

216 | EMPANADAS DE POLLO Y BRÓCOLI (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **590**
- *Proteínas* **30** *g*
- *Grasa* **27** *g*
- *Colesterol* **121** *mg*
- *Fibra dietética* **4** *g*

INGREDIENTES

- 500 g de pasta de hojaldre
- 1 pechuga de pollo cocida y picada en trocitos pequeños (480 g)
- 1 cabeza mediana de brócoli cocida, picada en trocitos y escurrida (400 g)
- 3 cucharadas de harina (30 g)
- 1 paquete de queso crema light (85 g)
- ¾ taza de leche (80 ml)
- 1 clara de huevo, batida (30 g)
- 2 elotes (500 g) desgranados y cocidos con sal
- 1 zanahoria (100 g) rallada
- 1 pimiento morrón verde (100 g) en cuadritos
- 2 limones (60 g)
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharadita de eneldo seco o en polvo
- ¼ cucharadita de mostaza en polvo o pasta
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla a fuego bajo y añade la harina poco a poco sin dejar de mover, incorpora el ajo y la mostaza.
2. Inmediatamente después, agrega la leche y continúa moviendo hasta que la mezcla comience a hervir y espese.
3. Añade el queso a la salsa y continúa moviendo hasta obtener una mezcla tersa.
4. Agrega el brócoli y el pollo, incorpora bien, verifica la sazón y retira del fuego.
5. Extiende la masa de hojaldre sobre una mesa enharinada y corta en 12 porciones.
6. Con cada porción forma un cuadro de unos 15 cm, utilizando un rodillo.
7. Divide el relleno en 12 porciones y vierte una parte en el centro de cada cuadro de masa.
8. Dobla las esquinas hacia el centro, sellando bien las orillas.
9. Coloca las empanadas en una charola para hornear (no hace falta engrasar) y barnízalas con la clara de huevo, sobre ellas espolvorea ligeramente el eneldo.
10. Calienta previamente el horno a 180°C y hornea al centro de 20 a 25 minutos o hasta que adquieran un color dorado.
11. Sirve las empanadas acompañadas de la ensalada de elote, la zanahoria y el pimiento, sazonados con limón y sal

217 | LASAÑA VEGETARIANA (6 raciones)

INGREDIENTES

- 12 láminas para lasaña (375 g) (de horneado en seco o hervidas)
- 300 g de queso manchego rallado
- 900 g de jitomate sin piel ni semilla
- 400 g de champiñones limpios y cortados en trocitos
- 1 berenjena (400 g)
- 400 g de espinacas cocidas y escurridas
- 1 taza de puré de tomate (240 ml)
- 2 pimientos rojos (200 g), despepitados y troceados
- ½ pieza de cebolla (120 g), la mitad finamente picada y la mitad entera
- 2 cucharadas de albahaca fresca finamente picada (10 g)
- 3 dientes de ajo (6 g), 1 entero y dos finamente picados
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pizca de comino
- 2 cucharadas de aceite (20 g)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Licua los jitomates con el puré de tomate, 1 diente de ajo, la cebolla en trozo, los pimientos, orégano y comino, hasta que la mezcla quede muy tersa.
2. En una olla, calienta una cucharada de aceite, cuela la salsa y sofríe. Salpimienta al gusto y deja cocer hasta que sazone. Reserva.
3. Corta en cubos la berenjena y remójala en agua con una cucharadita de vinagre, durante 5 minutos para que suelte el amargor y no se oxide. Escurre.
4. En una sartén, calienta la otra cucharada de aceite y acitrona la cebolla y los ajos picados, incorpora los hongos, salpimienta y saltea durante algunos minutos. Cuando comiencen a soltar su jugo, retira del fuego y reserva.
5. En la misma sartén, saltea las berenjenas con sal y pimienta, incorpora la albahaca y cocina hasta que comiencen a cambiar de color. Reserva.
6. En un molde para hornear previamente engrasado, esparce una capa de la salsa de tomate y acomoda encima la primera capa de láminas de lasaña. Acomoda las espinacas, una tercera parte del queso rallado y baña con puré de tomate. Repite el procedimiento, colocando las láminas de pasta en sentido opuesto a las primeras y utilizando la berenjena.
7. Termina la tercera capa con los champiñones, salsa y al final el queso rallado.
8. Hornea a 190° C durante 30 o 35 minutos, hasta que el queso gratine y la salsa burbujee. Corta y sirve caliente.

Fotografía: **Enrique Arechavala**
Estilista de alimentos: **Brenda García**
Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	***525***
Proteínas	***26 g***
Grasa	***20 g***
Colesterol	***48 mg***
Fibra dietética	***8 g***

Tips del chef

BEBIDAS SALUDABLES PARA TI Y TU BOLSILLO

Después de las fiestas y el tradicional Guadalupe-Reyes, empezamos el año con varios propósitos, uno de los más comunes es llevar una alimentación más saludable y equilibrada, para sentirnos mejor o ayudarnos a perder algunos kilitos. Te sugerimos tres opciones deliciosas y económicas para lograrlo.

Licuado de soya con fresa y arándano

La soya es una importante fuente de proteínas de buena calidad; además, algunos estudios mencionan su capacidad de reducir el colesterol "malo", los triglicéridos y los niveles de glucosa en la sangre; mezclada con arándanos y fresas es una excelente fuente de antioxidantes, vitamina C y ácido fólico.

Ingredientes:

- Un vaso de leche de soya de 250 ml
- 1 taza de fresas lavadas y desinfectadas
- 2 cucharadas de arándanos

Coloca todo en la licuadora y en cuestión de segundos tendrás una gran bebida para iniciar tu día con mucha energía.

Té verde con menta

El té verde es una infusión milenaria en China, tiene antioxidantes y recientes estudios le atribuyen efectos relajantes y que mejora los procesos cognitivos; además, la menta aporta antioxidantes, puede ayudar a mejorar la función intestinal y prevenir infecciones, formando así una excelente mancuerna. Esta receta es ideal para consumirla calientita en esta época de frío.

Ingredientes:

- Un vaso de agua de 250 ml
- Una cucharadita o sobrecito de té verde
- 5 hojas de menta lavadas y desinfectadas

En una taza coloca el agua recién hervida, agrega el té y la menta, deja reposar por no más de tres minutos y cuela.

Agua de jamaica con limón, manzana y canela

El agua de jamaica forma parte de nuestra cultura en México, contiene muchos antioxidantes, además de propiedades diuréticas; al mezclarla con manzana y limón, agregamos fibra y vitaminas como C y B2.

Ingredientes:

- Un litro de agua
- Dos manzanas finamente picadas con cáscara
- 1/2 taza de flor de jamaica seca y lavada
- Una raja de canela
- Jugo de un limón

Hierve el agua, agrega la flor de jamaica y la canela, deja hervir durante cuatro minutos, cuela y agrega la manzana finamente picada, exprime el jugo de un limón, deja enfriar y sirve con hielo. Esta bebida es ideal para la hora de la comida o hidratarte durante el día.

I.A. Lorena Patricia Mora Flores, Profesora de la Academia de Ciencias de ESDAI de la Universidad Panamericana.

@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital